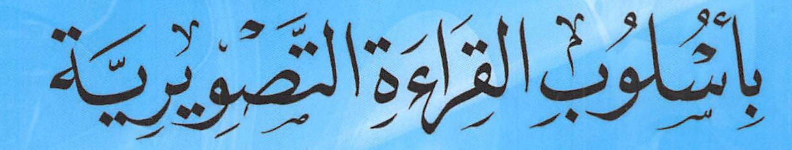
تصفحه قبل شرائه

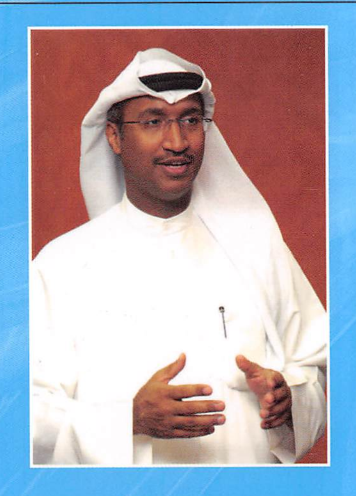



# اقرأ كتاباً في ساعة




## بأسلوب القراءة التصويرية

المستشار يوسف الخضر



أول مدرب في القراءة التصويرية
على مستوى الشرق الأوسط

**كيف تضاعف سرعة قراءتك واستيعابك وتذكرك للمعلومة**




مالم تقرأه في كتاب آخر



## هذا الكتاب

**هو أول كتاب في القراءة التصويرية في العالم العربي**

**تعرف فيه على:**

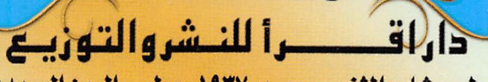
1 - أساليب القراءة التصويرية
2 - ضاعف سرعة القراءة من 5 إلى 10 أضعاف على الأقل.
3 - قراءة المئات من الكتب سنوياً.
4 - استخراج المعلومات من الكتب بيسر وسرعة.
5 - قراءة بسلاسة وفهم أفضل للمادة المقروءة.
6 - القراءة بسهولة وسرعة وفهم أعمق.
7 - تحسين ذاكرتك وزيادة التركيز و تقليل التشتت والسرحان.
8 - الحصول على المعلومة بسرعة ثلاثة أضعاف على الأقل.
9 - تعلم كيف تحلل الكتاب وتستخراج الفوائد بسرعة .
10 - استخدم أربع طرق لتحديد النقاط المهمة بمهارة.
11 - التدريب على توسيع مجال الرؤية Peripheral Vision.
12 - تعلم كيف تستثمر وقتك وجهدك في القراءة المفيدة.
13 - زيادة الإنتاجية وتوفير الوقت والانطلاق إلى مستويات جديدة بالأداء

## صدر للمؤلف

1 - مهارات تنمية الذكاء والذاكرة
2 - القراءة السريعة في 21 يوماً
3 - الخريطة الذهنيّة واستخداماتها

## المستشار / يوسف الخضر

- أول مدرب عربي في إدارة المعرفة من سويسرا / أمريكا
- أول مدرب معتمد للقراءة التصويرية في الشرق الأوسط
- أول مدرب مرخص في الذاكرة التصويرية من أمريكا / بريطانيا / سنغافورة
- أول مدرب مرخص للقرءاة السريعة من أمريكا/ بريطانيا / سنغافورة
- أول مدرب معتمد للخريطة الذهنية من مؤسسة توني بوزان - بريطانيا
- مدرب معتمد بالإدارة اليابانية - الكايزن
- مدرب معتمد للتفكير بالقبعات الست من مؤسسة إدورد ديبونو
- مدرب معتمد مرخص في البرمجة اللغوية العصبية NLP
- مدرب معتمد في التنويم الذاتي والجماعي.
- مدرب معتمد بلغة الايماء والإيحاء ولغة الجسد
- عضو جامعة توني روبنز الأمريكية Tony Robbins University




**دار اقـــــــرأ للنـــشر والتوزيـــع**

الكويت : حولي - شارع المثني - ص . ب ١٩٣٧ حولي - الرمز البريدي : 32020

هاتف : [illegible] ٢٦٥٥ - ٢٦٥٥٣٥٠ - فاكس : ٢٦٥٥٣٥٠ - نقال : ٧٥٧٩٢٧١

القاهرة : مدينة نصر - أمام أرض المعارض الدولية - عمارات امتداد رمسيس ( ٢ )
عمارة ( ١٦٨ ) شقة ( ٢ )

تليفون : ٢٠٢٢٢٦٢٠٥٦٣++ - فاكس: ٢٠٢٢٢٦١٨٧١٠++ - محمول : ٢٠١٠١٥٣٢٧٦٧++

email: dariqraa@hotmail.com - email: dariqra@yahoo.com

website: www.dar_iqraa.tk





9789990668834



# اقرأ كتاباً في ساعة

## بأسلوب القراءة التصويرية


تأليف:

**المستشار / يوسف الخضر**

**أول مدرب في القراءة التصويرية على مستوى الشرق الأوسط**


الخطوات الخمس في القراءة التصويرية
أهم سبع أدوات لتسريع القراءة
أهم تدريبات لتقوية الاستيعاب والتذكر






الكتاب: اقرأ كتاباً في ساعة

المؤلف: المستشار يوسف الخضر

الناشر: دار اقـــرأ للنشر والتوزيع

مدير المشروع: جمال الدين سليمان علي

الغلاف والتصميم: مجدي صالح

الإخراج والتنفيذ: مصطفى الغول



الطبعة الأولى
2009-1429

رقم الإيداع: 2008/321
ردمك: ISBN:978-99906-688-3-4

الناشـــــر:




دار اقـــرأ للنشر والتوزيع

الكويت: حولي - شارع المثني - ص. ب ١٩٣٧ حولي - الرمز البريدي: 32020

هاتف: ٢٦٥٥٣٤٠ - ٢٦٥٥٣٥٠ - فاكس: ٢٦٥٥٣٥٠ - نقال: ٧٥٧٩٢٧١

القاهرة: مدينة نصر - أمام أرض المعارض الدولية - عمارات امتداد رمسيس (٢)
عمارة (١٦٨) شقة (٢)

تليفون: ٢٢٦٢٠٥٦٣ ٢٠٢++ - فاكس: ٢٠٢٢٢٦١٨٧١٠++ - محمول: ٢٠١٠١٥٣٢٧٦٧++

email: dariqraa@hotmail.com - email: dariqra@yahoo.com

website: www.dar_iqraa.tk







# إهداء

إلى أبي العزيز ... أطال الله في عمره

إلى أمي العزيزة ... أطال في عمرها

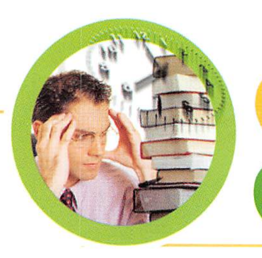
إلى زوجتي الغالية...

إلى كل من ساعدني في إخراج هذا الكتاب

إلى النور....

**يوسف الخضر**

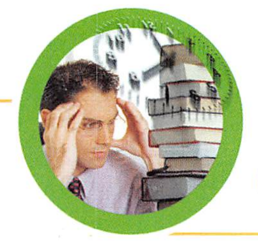






# المحتويات

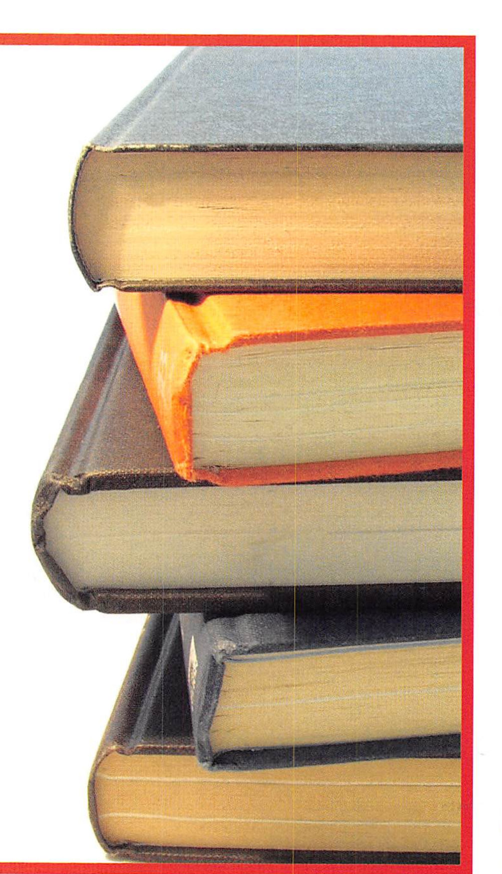






## المقدمة





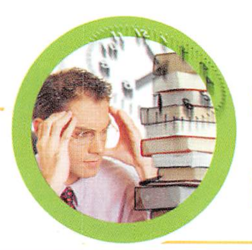
### لماذا هذا الكتاب؟

لأننا نعيش في عصر المعلومات والمعرفة وضيق الوقت وكثرت الاعمال، فنحن بحاجة إلى مهارة فعالة نتعلم من خلالها أكبر قدر من المعلومات لنتخذ أفضل قرارات ممكنة في حياتنا.
وكما هو معلوم فإن من يبني قراره في البيت أو العمل أو في سائر شؤون حياته الخاصة على أساس متين من المعلومات فإن احتمالية اتخاذه لقرارات



صائبة يكون أكبر ولا يتأتى ذلك
إلا حينما يكون لديه رصيد معرفي
واسع. ولايختلف اثنان على أن القراءة
مصدر رئيسي من مصادر تلقى المعرفة، ومن
خلالها ينافس الموظفين بعضهم البعض ويتميز بها
الأشخاص في لقاءاتهم الاجتماعية بحسن البيان
والحجة نظرا للرصيد المعلوماتي الكبير الذي
يتمتعون به بفضل القراءة.

ولأن ضيق الوقت هو احد سبب عزوف البعض عن
عادة القراءة المهمة، فإن هذا الكتاب يقدم طرقا
عملية ميسرة للتدرب على حسن القراءة، وقد تم
تجريبها وقياس مدى نجاحها في دوراتي التدريبية
المقدمة في الوطن العربي، حيث تم تدريب ما يتجاوز





مئة ألف متدرب من مختلف شرائح المجتمع. وقد أظهرت الإحصائيات التي أعددتها في دوراتي التدريبية أن 80% من المتدربين يتطورون بنسبة 100% في نهاية الدورة من ناحية سرعة القراءة والتذكر والاستيعاب بعد تطبيقهم للتقنيات التدريبية المذكورة في هذا الكتاب.

وما دعانى إلى طرح هذا الكتاب هو أن إحصائياتنا تشير إلى أننا في الوطن العربي نعاني من بطئ شديد في القراءة، حيث يقرأ الشخص العادي ما معدله 120 كلمة في الدقيقة بينما يقرأ الناس بالولايات المتحدة الأمريكية بمعدل 350 كلمة في الدقيقة، و300 كلمة في الدقيقة في بريطانيا.

والقراءة التصويرية مطلب مهم في حياتنا حيث بدأت بعض الدول المتحضرة بإدخال بعض تقنياتها في المدارس ورياض الأطفال، كما يجري في اليابان وماليزيا وسنغافورة وكوريا الجنوبية، حيث تعرض للأطفال بطاقات مكتوب عليها كلمات يطلب منهم قراءتها بسرعة خاطفة وكذلك تعليمهم الخرائط الذهنية واساليب التفكير فى الفصول الابتدائية.

من مزايا طرح هذه الكتاب أننا نسعى إلى أن يتخلص





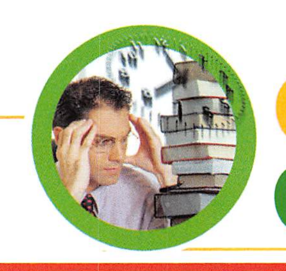


القارئ والفرد من تراكم الرسائل والتقارير في العمل وحتى الكتب والمجلات التي يود قراءتها في حياته، وذلك بتطبيق تقنيات القراءة التصويرية لينجز أكثر.

سوف يتطرق الكتاب لأحدث الاساليب وافضل الممارسات، الخاصة باستخدام كامل القدرات الذهنية المبنية على آخر ابحاث الدماغ -Neuroscience- وهي مهارات اساسية لكل طالب وباحث ومسئول. والقراءة التصويرية ليست مجرد تسريع القراءة، بل هي تعلم لزيادة السرعة أكثر من سرعتك السابقة بأضعاف كثيرة مع زيادة في فهم المادة وتذكرها.

وبحكم تجربتنا الشخصية فإنه عندما يتعلم المرء القراءة التصويرية، سيكتشف أن لديه قدرات هائلة كانت مكبوتة. وسوف يقرأ الصفحة المكتوبة بطريقة تصويرية بمعدل يزيد عن الصفحة الواحدة في الثانية، وذلك تفعيل قدرات الذاكرة الواسعة على الاستيعاب والتفاعل السريع.

باستخدام نظام القراءة التصويرية واستخدام كامل قدراتك الذهنية، ستنمي الاتصال غير العادي بذاكرتك. والقراءة التصويرية تتجاوز الإمكانيات

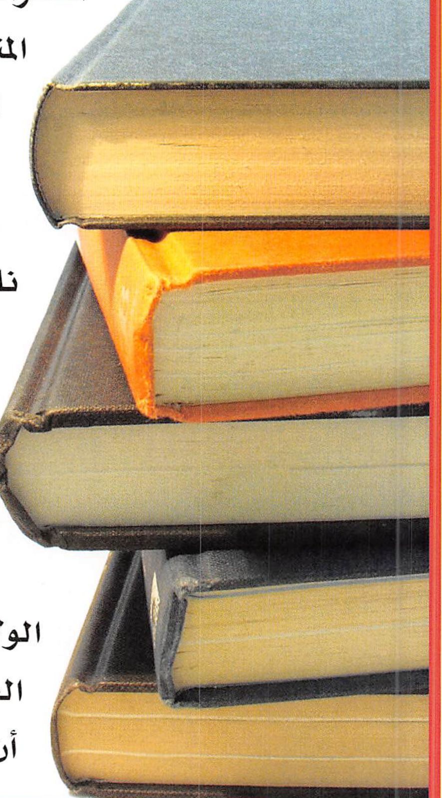




المحدودة للعقل الواعي وتساعدك على إبراز عبقريتك.

يحتوي الكتاب على قسمين، يمثله الباب الأول من خلاله سوف يتم شرح خطوات نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية مع تدريبات تطبيقية على كل خطوة. وفي الباب الثاني سنستعرض تطبيقات القراءة التصويرية وكيف يمكنها مساعدتك في قراءاتك المتنوعة من التقارير والدوريات والجرائد والكتب وصفحات الإنترنت والبريد الالكتروني أو أي شيء تريد أن تقرأه. وفي النهاية نتطرق في كيفية إيجاد تكامل بين المعرفة والمهارات الجديدة، وكيفية استخدام التقنيات بشكل ناجح في حياتك اليومية، وأخيرا سوف تتعرف على منحني التعلم ومنحنى تكوين عادة القراءة التصويرية لمجابهة تحديات التغيير في مهاراتك المتعلقة بالقراءة.

يمتاز هذا الكتاب أنه نابع من تجربة شخصية لي كأول مدرب عربي معتمد في الشرق الاوسط من مؤسس علم القراءة التصويرية السيد بول شيلي من الولايات المتحدة الامريكية. كما أن تجربتي مع المتدربين العرب على مدي اكثر من خمسة وعشرون سنة، ساهمت في أن يضفي ذلك على الكتاب حلولا عملية لمشاكل يواجهها





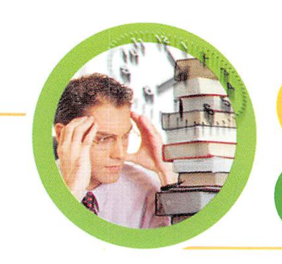
العرب في قراءتهم. ويعد هذا الكتاب الأول من نوعه من حيث نشر دراسات عربية إجريت على القراء في مختلف دول الوطن العربي، وهو ما يعطيه قيمة مضافة.

ونرجو من الله عز وجل أن ينفع بهذا الكتاب قارئه وكاتبه ومن يساعد على نشره، حتى نساهم من خلاله بتنمية مهارة القراءة المهمة التي هي أساس تميز كل إنسان في عمله وفي حياته الشخصية.


**المستشار/ يوسف الخضر**

**أول مدرب معتمد في القراءة التصويرية في الوطن العربي**

yousufbec@yahoo.com







# المدخل

إن أعظم الاكتشافات على مدى العديد من الأجيال هو أنه يمكن للإنسان تغيير سلوكه وتوجهه العقلي. (ويليام جيمس)

يزداد عدد القراء الذين يأخذون أسلوباً مختلفاً عن نموذج القراءة البطيئة أو الأسلوب المدرسي. فهم يتسمون بالمرونة في طريقة قراءتهم، وذلك بتعديل سرعتهم لتتوافق مع نوع المادة التي يتم تناولها، فهم يعرفون ماذا يريدون من الفقرات المكتوبة، ويحصلون باستمرار على لب المعلومات (Gist) التي تقدم لهم فائدة حقيقية وكبيرة.

**تحديد الهدف والتساؤل والاستغراق الكامل فيما يقرؤه المرء** هي من صفات القراء المثاليين. وتصبح هذه الإستراتيجيات الفعالة للقراءة جزءاً من ثروتك وأنت تتعلم نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية، وفي أثناء ذلك سوف تكتشف قوة في الاحتفاظ بالمعلومات واستذكارها والاستمتاع بها.

**القراءة التصويرية** تنقلك بعيداً عن نموذج القراءة التقليدية السائدة بين الناس، إلى قراءة يشترك فيها الذهن كله، وتجعلك تتجاهل طريقة القراءة التقليدية البطيئة. القراءة التصويرية ليست (قراءة) بالمقارنة مع القراءة التقليدية، بل هي نوع من أنواع معالجة المعلومات.

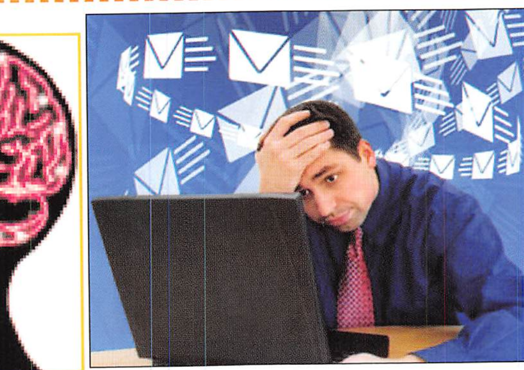
تستخدم طريقة **القراءة التصويرية** كل إمكانيات الدماغ من خلال العقل الواعي واللاواعي، وتعتمد على مستويات متعددة من الذاكرة تظل غير مستخدمة إلى حد كبير

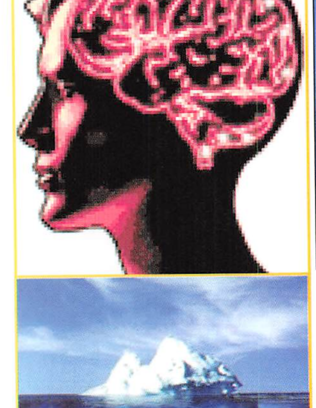


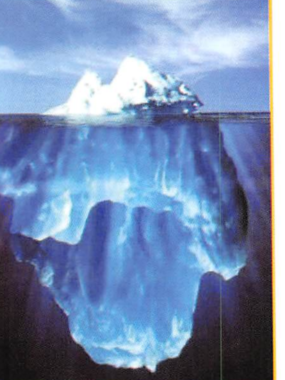
أثناء القراءة التقليدية.
وهـــذا يعني حرفياً:
استخدام الذاكرة بطريقة
جديدة.

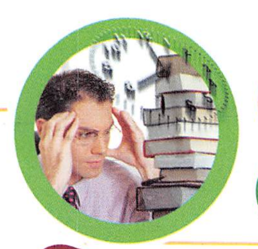



لا نزال نواجه كل يوم
تحديات تتعلق بالقراءة،
وبالتالي دعونا نلجأ إلى
طريقة للقراءة تستخدم
نصفي الدماغ. النصف
الأيسر، (يساعدنا على
التحليل والتفصيل،
والتسلسل للمعلومات،
والتعليل المنطقي).
والنصف الأيمن (نحصل
به على إمكانيات الفهم،
واستيعاب وإنشاء الصور
الداخلية لعناصر الموضوع،
والاستجابة بطريقة بديهية للعناصر المهمة في النصوص). إن
التمكن من القراءة التصويرية، يعطينا أسلوباً مبتكراً في قراءة
النصوص، ولكي نتقن هذه الأدوات لابد من التحرر من العقلية
التقليدية والتفكير التقليدي والمنظور القديم.





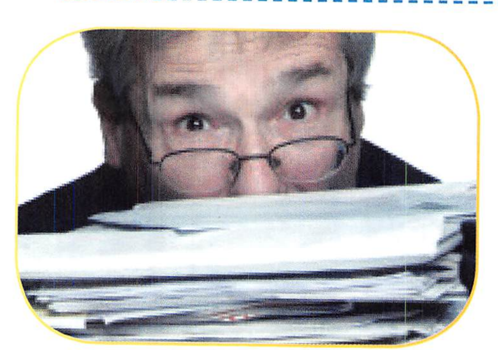








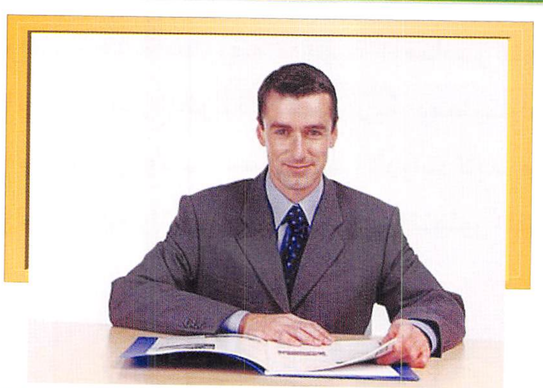
## إذن عليك عزيزي القارئ التحرر من الآتي:



- عدم الثقة في قدراتنا كمتعلمين.
- العادات السلبية ككثرة الشك.
- فكرة الكمال (الكل أو لا شيء) التي تعتمد على الفشل بدلاً من عائد المعلومات والتعلم.
- عدم الثقة في العقل اللاواعي والقدرات الفطرية.
- الحاجة إلى معرفة كل شيء في الحال.
- القلق الخاص بالأداء.
- الإحساس المجهد بالاستعجال.

## بدلاً من ذلك استخدم القناعات الإيجابية التالية:

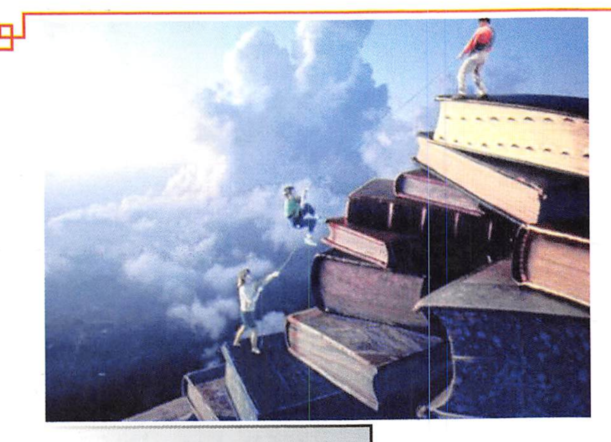
### ردد الكلمات الإيجابية بشكل مستمر عند تعلم وممارسة مادة الكتاب



- أستطيع تعلم القراءة التصويرية بسهولة
- أنا متعلم متميز
- أنا قارئ ذكي
- استيعابي يتضاعف كل يوم
- أنا قارئ ماهر







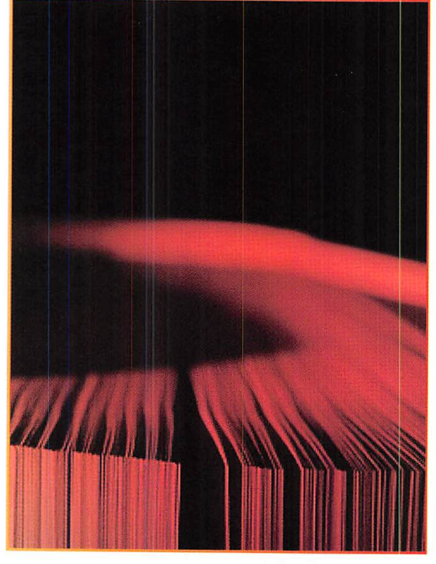
- بإمكاني الانتهاء من أي كتاب في ساعة
- أهدافي من القراءة سهلة وواضحة
- أشعر بالاسترخاء والارتياح
- أعرف لب المادة خلال دقائق
- إنني أصور مادة الكتاب بسهولة ويسر
- إنني ماهر في تنشيط المادة واسترجاعها
- أنا قارئ سريع وذكي

إن المتطلبات التي تقع على عاتقك كقارئ في عصرنا المعلوماتي كبيرة جداً، ونظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية يمكن أن يساعدك على مواجهة هذا التحدي، وهي تصلح لأي موضوع، ومرنة بحيث تتوافق مع أهدافك المختلفة من المواد المطبوعة أو الإلكترونية وإمكانية زيادة معدلات السرعة ومستويات الاستيعاب.



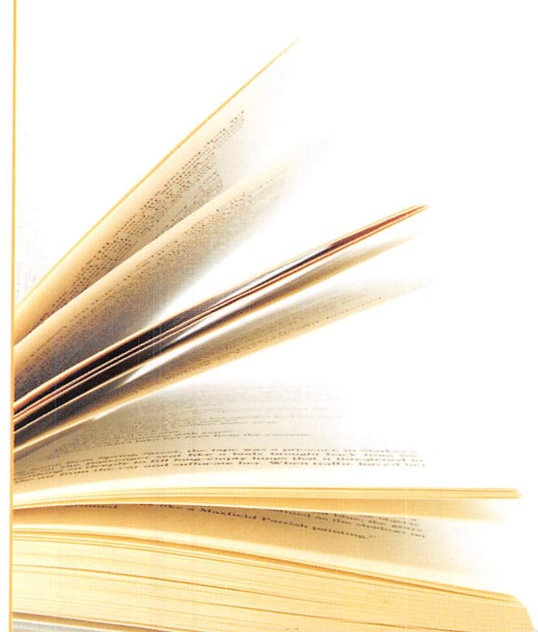
# النجاح مع تقنيات القراءة التصويرية

المستشار / يوسف الخضر



**يقرأ الفرد من أجل طرح أسئلة. (فرانز كافكا)**

من خلال هذا الكتاب، ستأخذ القراءة تعريفاً جديداً وهو "معالجة المعلومات"، حيث سيمنحك التحكم في قراءة المواضيع، والاستمتاع بالقراءة، والإسراع في التعلم بمستويات جديدة من الفعالية، وستكتسب مهارات تلبي احتياجاتك من القراءة بهدف التميز في عصر المعرفة .



**القراءة التصويرية** قد تكون مدخلاً جديداً للحياة، وذلك لإدراك القدرات الكبيرة الكامنة لديك في معالجة المعلومات المكتوبة بسرعة عالية (صفحة في الثانية)، وبذلك ستنضم إلى مئات الآلاف من ممارسي القراءة التصويرية والقراءة السريعة في جميع أنحاء العالم، الذين يستمتعون بمزايا نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل القدرات الذهنية.



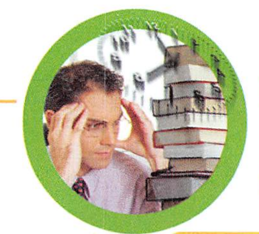
## للاستفادة المثلى من هذه التقنيات ولضمان التطبيق الناجح

## أقدم لك النصائح التالية:

- اتبع أياً من خطوات القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية التي تبدو مألوفة لديك، وتعرّف على أنواع القراءة الفعالة التي تعرفها فعلاً، واجعلها عادة لك في قراءتك اليومية.
- اكتشف الإمكانات والقدرات الكامنة في عقلك مع أخذ الثقة بها لتحقيق مستويات أعلى من الأداء.
- علِّم ذاكرتك طريقة النجاح في المواد المكتوبة كافة، باتباع الخطوات الخمس: (الإعداد، النظرة الشاملة، النظرة التصويرية، التنشيط، القراءة المتسارعة) والتي سنشرحها في الفصول التالية، وعندها استخدم مهارات القراءة التصويرية للكتب والتقارير وقراءة المواد الإلكترونية والإنترنت.
- دع القلق واستمتع، فإن عقلك وإمكانياتك الجبارة سيقومان بالعمل لك.

ودعني أسمع عن نجاحك
عن طريق المراسلة الإلكترونية..

yousufbec@yahoo.com

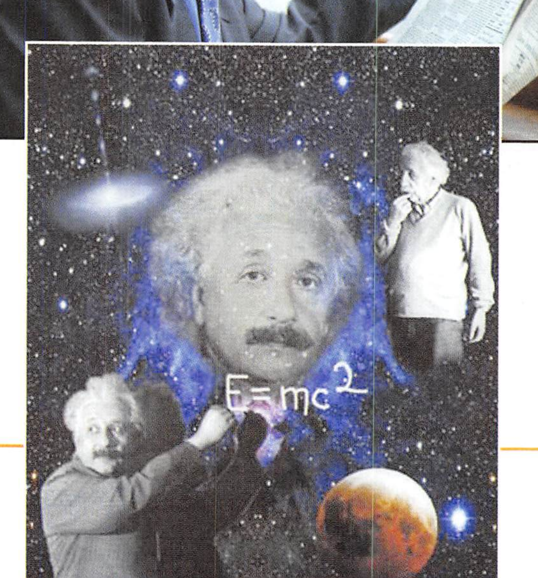




# أهداف القراءة التصويرية

لا تحكم على قدراتك أبداً بما يمكن لعينيك أن ترياه، بل بما يمكن لعقلك أن يتخيله. (والتر ستابلس)

تهدف **القراءة التصويرية** إلى الانتهاء من قراءة المواد المطبوعة في الوقت المتوافر لديك بمستوى الاستيعاب الذي يتم تحديده حسب طبيعة المادة، وبالتالي تتلخص الأهداف في الآتي:



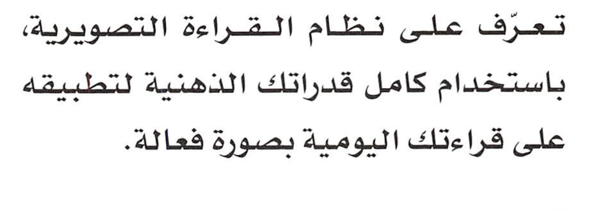

## 1 تسريع القراءة وتنمية الاستيعاب:

زيادة معدل سرعة قراءتك واستيعابك، وتنمية القدرة على رؤية المعلومات والأفكار الأساسية بسهولة، والتمتع بأساليب القراءة المتسارعة والنشطة والفعالة.

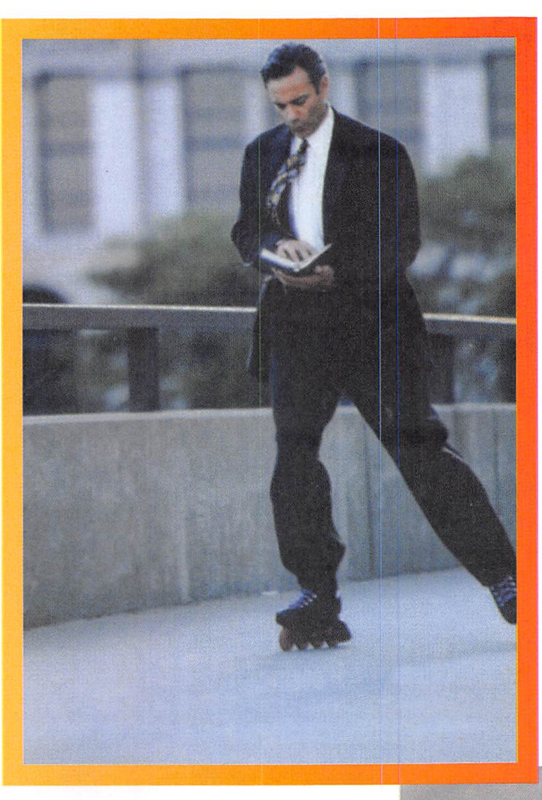
## 2 اكتشاف قدراتنا غير المحدودة:

الوصول إلى مجموعة كبيرة من وظائف العقل Mind Functions بهدف تطوير قدرات التركيز وتحسين وظائف الذاكرة، وزيادة سرعة التعلم، وتخفيض التوتر والإجهاد.

## 3 تعلم أسلوب القراءة التصويرية:

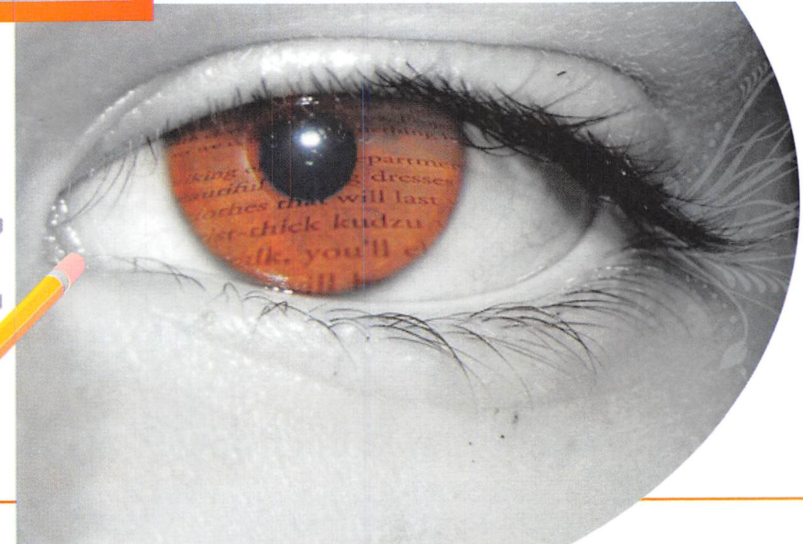


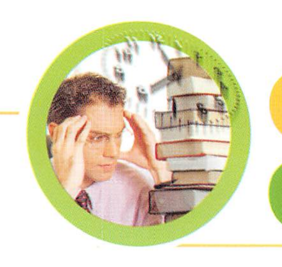
تعرّف على نظام القراءة التصويرية، باستخدام كامل قدراتك الذهنية لتطبيقه على قراءاتك اليومية بصورة فعالة.



## 4 فلترة المعلومات:

تعرّف على أساليب فعالة لتصفية المعلومات وصولاً للنقاط الأساسية، إن استخدام طرق (الهايكو)، (غروك)، (20/80 )، (الجست)، وغيرها تصبح من الضروريات.







# الباب الأول

## خطوات القراءة التصويرية

1. الإعداد
2. النظرة الشاملة
3. النظرة التصويرية
4. التنشيط
5. القراءة المتسارعة

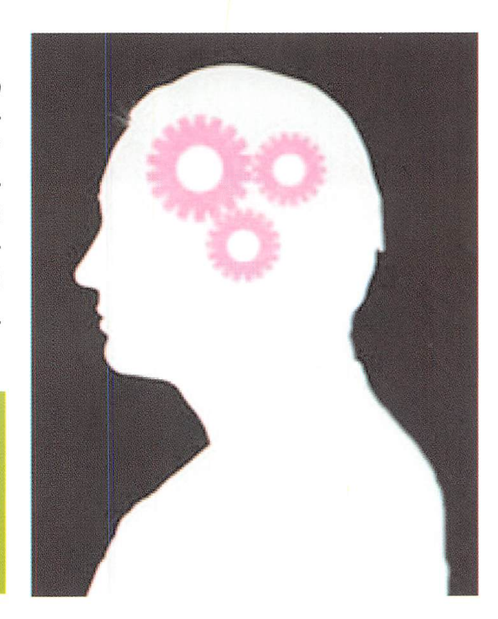


## الخطوة الأولى:

# الإعداد

1 تحديد الهدف من القراءة

2 ادخل الحالة المثالية للقراءة

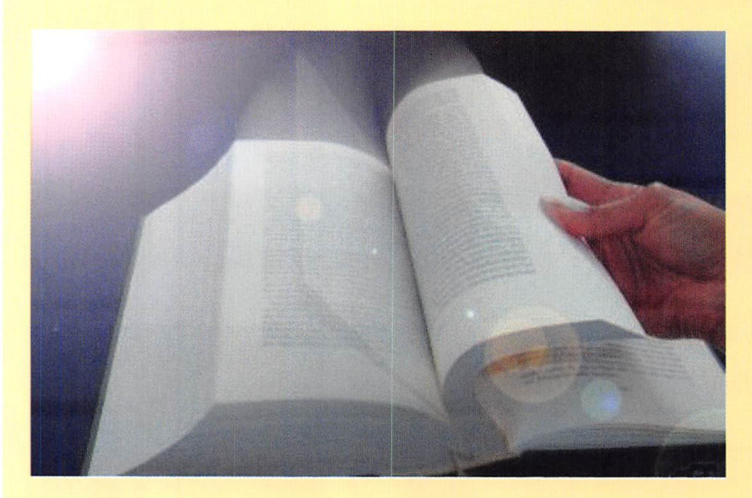


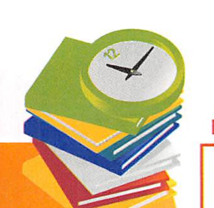
بيّن هدفك من القراءة بوضوح، ادخل الحالة المثالية للقراءة (أي تحديد نقطة التركيز) وذلك لتعزيز الثقة بالنفس، زيادة الفضول **Curiosity**، زيادة التحفيز والاسترخاء الذهني والجسدي.

إن بعض الكتب ينبغي تذوقها، وبعضها ابتلاعها وقليل منها مضغها وهضمها.
(فرنسيس بيكون)

يكون الأداء أفضل في أي نشاط عندما يكون هناك استعداد جيد. من الآن اعتبر القراءة نشاطاً وراءه هدف، فالإعداد لبعض دقائق يزيد من التركيز والاستيعاب والحفظ لما تقرؤه. قد يبدو الإعداد بسيطاً، ولكنه أساس القراءة الفعالة.. وجميع الخطوات الخاصة بنظام القراءة التصويرية تدور بالفعل حول الإعداد.

إن استعدادك للقيام بالقراءة التصويرية هو أكبر من مجرد تناول الكتاب للقراءة، إنه ينطوي على بيان هدفك وتحديد نقطة التركيز للدخول في الحالة المثالية للقراءة.







# 1 تحديد الهدف من القراءة

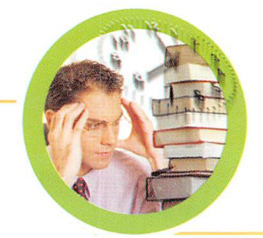
**حسن السؤال نصف العلم (مقولة)**

قد لا يكون تحديد الهدف فكرة جديدة، وهذا يعني أن بعض الكتب ينبغي قراءة بعض أجزائها فقط، وأخرى ينبغي قراءتها بدافع حب الاستطلاع، وقليل منها ينبغي قراءته كلياً بجد وتركيز.

عندما نحدد هدفنا بوضوح، فإننا نزيد من فرص تحقيق الهدف بشكل كبير. فالهدف يطلق عنان القدرة، بل هو المحرك الذي يقود نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتنا الذهنية. إن تحديد الهدف هو قوة يمكن الإحساس بها شعورياً أو مادياً، فالقراء الذين يمتازون بإحساس قوي للهدف يحققون مشاعر جديدة تجاه المادة المقروءة. وعندما يكون لديك هدف قوي، يصبح جسمك قوياً ومتيقظاً، ويقلل التشتت والسرحان بنسبة كبيرة جداً. هذا النوع من القراءة يتطلب مزيداً من السرعة، وصياغة أهداف واضحة ومحددة، فعندما تقود سيارة وتكون على سرعة 40 كلم فإن الإشارات التي تصادفها مهمة في توجيه سيرك، ولكن عندما تصبح السرعة 150 كلم فإنك سوف تفقد السيطرة إلا إذا كانت أهدافك واضحة ومحددة جداً، وربما تكون هي العامل الأهم في سلامتك حينها. وبنفس الصياغة عندما تزداد سرعتك في القراءة

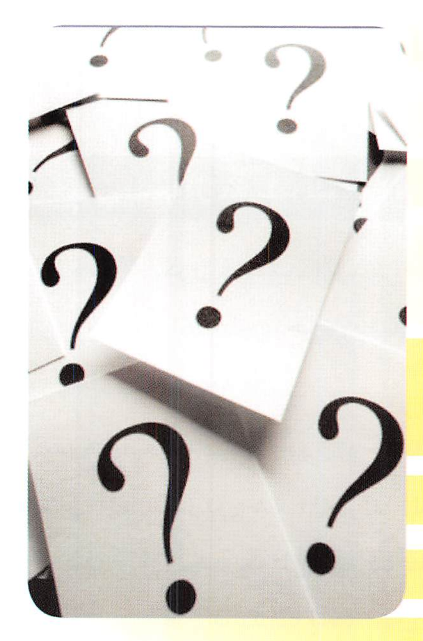
فإن السؤال الذي يجب أن تسأله لنفسك باستمرار: ما المعلومات التي أحتاجها حقيقة؟ إن هذا السؤال يوازي في أهميته وضع الأهداف.



المستشار / يوسف الخضر

## يمكنك أن تحدد أهدافاً أخرى بطرح أسئلة مثل:



ما استخدامي النهائي لهذه المادة؟

ماذا أتوقع القيام به أو قوله بعد القراءة؟

هل أريد تمضية الوقت فقط أو الاستمتاع بتجربة القراءة؟

ما مدى أهمية هذه المادة بالنسبة لي؟ في المدى البعيد، هل هي جديرة بالقراءة؟

هل قراءة هذه المادة تنشئ قيمة لي؟ وإذا كان الأمر كذلك، ما تلك القيمة بالتحديد؟

ما مستوى التفصيل الذي أريده؟

هل أريد الخروج من القراءة بالصورة الإجمالية؟

هل أريد فهم النقاط الرئيسة فقط؟

هل أريد استرجاع بعض الحقائق والتفاصيل الأخرى؟

هل قراءة الوثيقة كلها مرتبطة بهدفي؟

هل يمكن أن أحصل على ما أريد من خلال قراءة فصل واحد أو قسم واحد بدلاً من قراءة الوثيقة كلها؟

كم من الوقت يمكن أن يستغرق الأمر لتحقيق هدفي؟






إن وضع إطار زمني (أي تحديد وقت للانتهاء من المادة) يدفع التركيز على المهمة على نحو حثيث. إنني أزيد من أهمية القراءة، لأنها الشيء الوحيد الذي اخترت القيام به الآن.

**باختصار:** أتريد فهماً عاماً للمعلومات، أم تحتاج إلى تفاصيل دقيقة؟ أتريد دراسة شيء، أم لمجرد الاستمتاع والاسترخاء؟

سل نفسك: ما هدفي؟ إذا لم يكن لديك هدف فإن قراءتك مضيعة للوقت، هذه هي الإجابة المنطقية عن هذا السؤال. الهدف وإدارة الوقت أمران متلازمان في عصر المعلومات، لم نعد نفترض قراءة كل وثيقة بالسرعة نفسها أو بمستوى الاستيعاب نفسه. هذا ليس متعذراً فحسب نظراً لكمية المادة التي نحتاج إلى قراءتها، بل أيضاً غير مرغوب فيه. كما قال فرنسيس بيكون: إن بعض الأشياء تستحق قراءتها بتفصيل شديد، وأخرى لا تستحق قراءتها بتاتاً.

حدد هدفك كل وقت تريد أن تقرأ، وهذه العادة تزيد من مشاركة الذاكرة والتركيز، وعندما تحدد هدفك، تزداد طاقة ذهنك في المشاركة. بالإضافة إلى ذلك، يخفف الهدف الشعور بالذنب، وهي كلمة يرددها الناس عندما يتحدثون عن عاداتهم في القراءة.
تحديد الهدف يستغرق وقتاً أقل من ثانيتين، ولكن فائدته لها آثار بعيدة المدى في حياتك، وهو أسلوب يمكن أن يحدث تغييراً فورياً ودائماً في فعالية قراءتك.



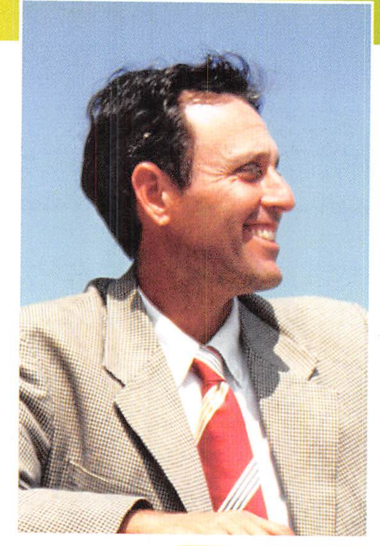





# 2 ادخل الحالة المثالية للقراءة

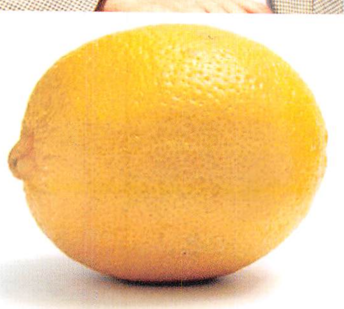
## التخلية قبل التحلية (مقولة)

**هناك مقولة أخرى تقول: «الحالة الذهنية هي كل شيء State is everything»**



أي حالتك الذهنية يجب أن تكون إيجابية، وتمتلك الثقة العالية بنفسك وإمكانياتك وتتوقع السرعة والإنجاز، إذا كان هذا هو المراد فسوف تلاحظ أن كامل قدراتك تقودك نحو الحالة المرجوة. لذلك عندما تكون في حالة تركيز شديد وتوقعات إيجابية فسوف تحقق المعجزات.

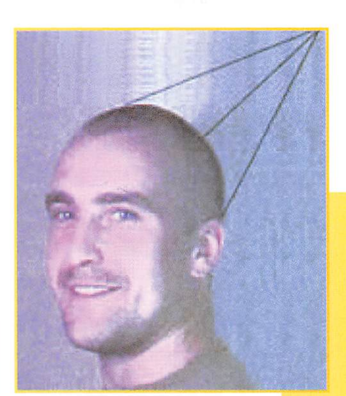
**عندما تقرأ بفعالية أكبر** يكون جسمك مسترخياً وذهنك متيقظاً، وإذا حافظت على اليقظة المسترخية، فإنك تكون أكثر قدرة على الاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات واسترجاع ما قرأته. للمساعدة في دخول حالة اليقظة المسترخية بسرعة وبسهولة، **يمكنك استخدام أسلوب الليمونة.** وهذا الأسلوب البسيط يوجه تركيزك تلقائياً، ويحسن من أداء قراءتك بشكل فوري.





أظهرت الدراسات أن القراءة والذاكرة تتطلبان التركيز، ومعدل الانتباه للمرء هو سبع معلومات - دراسة ميلر(هذا هو السبب وراء جعل طول أرقام الهواتف سبعة أرقام). وبعبارة أخرى، تتوافر لدى الشخص سبع وحدات تقريباً من الانتباه والتركيز في أية لحظة.

كما أشارت البحوث إلى أن تركيز وحدة من الانتباه على نقطة واحدة يساعد المرء على تركيز وحدات الانتباه الأخرى المتوافرة بشكل فعال. المكان الذي تركز فيه انتباهك أمر غاية في الأهمية.



فعلى سبيل المثال، عند قيادة السيارة، فإن أفضل نقطة للتركيز هي أمام الطريق وليس ديكور السيارة أو جوانب السيارة. بالنسبة للقارئ الفعال، فإن نقطة التركيز المثالية هي فوق الرأس وخلفه.

**أسلوب الليمونة** يساعدك على تحديد مكان النقطة المثالية للتركيز والمحافظة عليها، وهذا يؤدي بدوره إلى إيجاد حالة من اليقظة المسترخية للجسم والذهن التي نرغب فيها عند القراءة..

**فيما يلي الخطوات التي ينبغي اتباعها:**



تخيل أنك تمسك بحبة من الليمون في يدك. حاول أن تحس بوزنها ولونها وقشرتها ورائحتها، والآن ضعها في اليد الأخرى وأمسكها، الآن انقل حبة الليمونة لكلتا يديك.



الآن أمسك الليمونة في يدك واجعلها فوق الرأس وخلفه، قم بلمس تلك المنطقة بيدك بلطف.. تخيل وجود الليمونة هناك وأنت تنزل ذراعك مع استرخاء الكتف. يمكنك أن تتصور أن هذه حبة سحرية، وأنها ستبقى هناك بصرف النظر عن المكان الذي وضعتها فيه.

أغلق عينيك بهدوء واجعل الليمونة متوازنة فوق رأسك وخلفه. لاحظ ما يحدث لحالتك الذهنية والبدنية وأنت تقوم بهذا، سوف تشعر بحالة من الاسترخاء واليقظة.



**فيما يلي تجربة يمكن أن تقوم بها الآن لاكتشاف تأثيرات أسلوب الليمونة الممكنة..**

خذ أي صفحة من صفحات كتاب لم تقرأها من قبل. وبدون وجود الليمونة في مكانها، اقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات. وبعد ذلك، تأمل شعورك، ثم تخيل أنك تضع الليمونة فوق الرأس وخلفه، ثم اقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات جديدة، وقارن بين القراءتين..

أثناء التجربة، قد تكون واعياً بفعل شيء مختلف من خلال شعور زائد، وإذا كان الأمر كذلك، قد يكون من الصعب اكتشاف الأثر. ويذكر كثير من الناس اتساع مجال الرؤية وحركة انسيابية وسريعة للعينين مع تركيز واستيعاب أفضل والقدرة على قراءة العبارات أو حتى الجمل بلمح البصر.



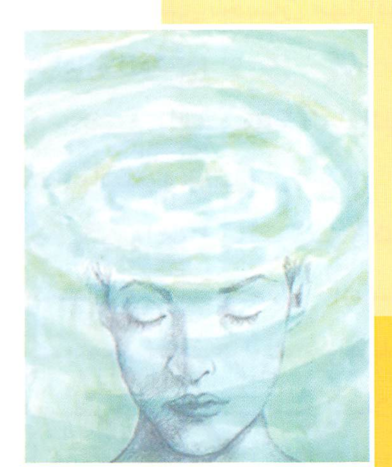
استخدام هذا الأسلوب يجعلك تنساق وراء المادة المقروءة بسرعة زائدة وبسهولة.، وتتحسن قدرتك على التركيز على المعلومات وتصبح القراءة أكثر استرخاء.



في البداية، عندما تتخيل وضع الليمونة فوق رأسك وخلفه بشكل واعٍ، وسرعان ما يصبح هذا آلياً، ولذلك كلما اقتربت من مواد القراءة، تتركز وحدة من الانتباه في هذا المكان.



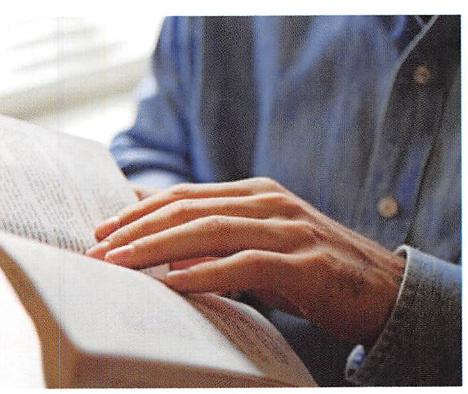
هذه الحالة من اليقظة الذهنية والاسترخاء البدني مفيدة أيضاً للأنشطة المهمة الأخرى، وقد حظيت ببحوث واسعة باعتبارها قمة الأداء الإنساني Peak Performance. وهذه الحالة مماثلة لحالة التأمل والتفكر والصلاة التي تذوب فيها في اللحظة الحاضرة Flow State.

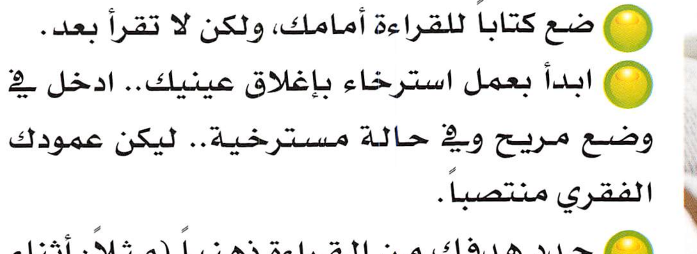


في حين أن هذه حالة من الاسترخاء، ليست مثل حالة الدخول في النوم، أو عندما يصبح المرء نعساناً، وإنما هي تركيز ذهنك بهدوء، بحيث تصل إلى مواردك الداخلية الطبيعية كافة. والهدف في النهاية هو تعديل حالة ذاكرتك وليس إبقاء الشعور بالليمونة طوال وقت القراءة.

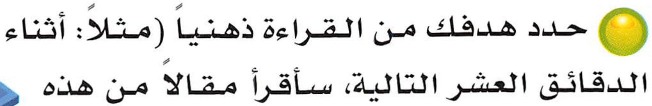
إن تثبيت نقطة التركيز أشبه ما يكون بالمرساة، ليس الهدف هو قذفها في البحر، ولكن الهدف هو تثبيت السفينة. وكذلك يبدو أن نقطة الانتباه الثابتة تجمع وتركّز وحدات الانتباه الأخرى على مهمة القراءة. وحالما تضعها هناك، لا تشغل بالك بها، وعندما تجتاز ممر الباب، فإنك لست في حاجة إلى حمل المدخل معك.

## تمرين للتطبيق العملي:



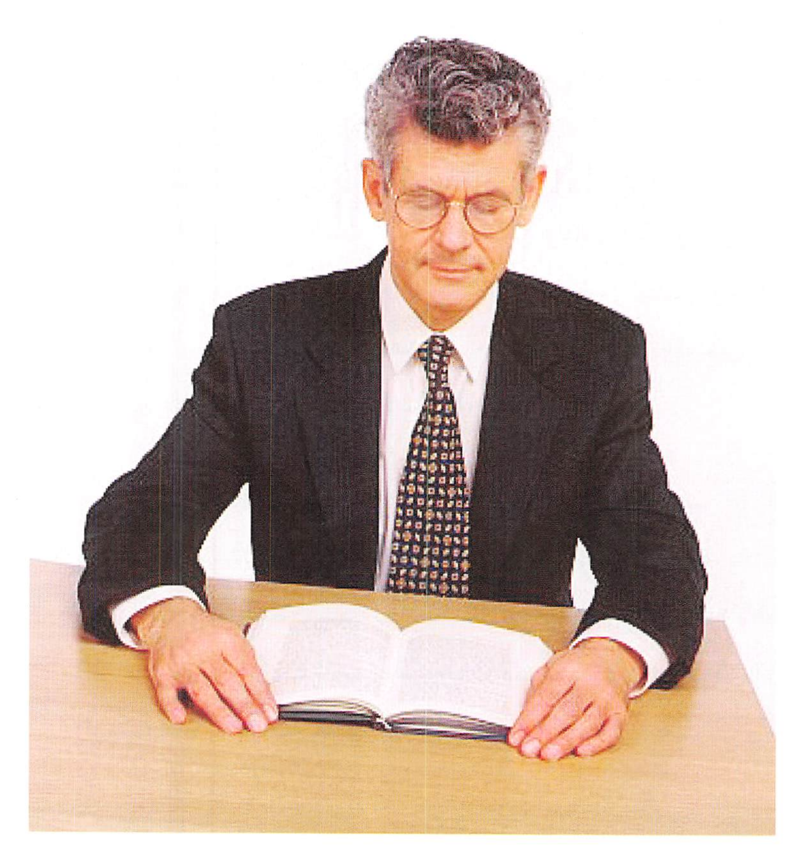


- ضع كتاباً للقراءة أمامك، ولكن لا تقرأ بعد.
- ابدأ بعمل استرخاء بإغلاق عينيك.. ادخل في وضع مريح وفي حالة مسترخية.. ليكن عمودك الفقري منتصباً.
- حدد هدفك من القراءة ذهنياً (مثلاً: أثناء الدقائق العشر التالية، سأقرأ مقالاً من هذه



المجلة للحصول على أفكار تساعدني على تحسين مهاراتي في إدارة الوقت).

- ضع الليمونة الخيالية على رأسك وخلفه.
- كن واعياً بالتركيز وأنت مسترخ ومتيقظ.. ابتسم ابتسامة خفيفة، لجعل وجهك مسترخياً. حتى مع إغلاق العينين يمكن تخيل مجال الرؤية المفتوح أمامك، ولديك اتصال مباشر بين العين والعقل.
- الآن، افتح عينيك بلطف وابدأ القراءة بمعدل سريع يناسبك، محافظاً على حالة اليقظة المسترخية.



خذ بضع دقائق لتطبيق هذا الأسلوب على المادة المتبقية من هذا الكتاب. تصوّر نفسك وأنت تقرأ الجزء الباقي مشحوناً بهدف قوي. تخيل نقل تركيزك إلى نقطة خلف وفوق رأسك. ومرة أخرى، تشعر بمزيد من الاسترخاء والتركيز والانتباه والاستغراق الكامل. والآن سوف تشعر بالتوازن وصولاً إلى حالة التدفق **Flow** ومستعداً للتعلم.

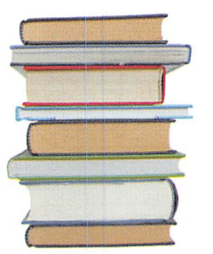


## الخطوة الثانية

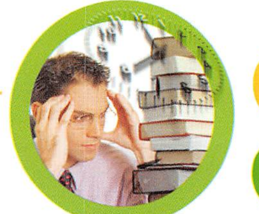
# النظرة الشاملة



في هذا الفصل سنلقي الضوء على خطوة مهمة هدفها الأساسي الألفة مع المادة واستكشاف طبيعتها، وأسلوب المؤلف وهيكلية الكتاب، إذ تتضمن القراءة الأولية للمواد المكتوبة، واستخراج الكلمات الرئيسة من هذه المواد المتعلقة بأهدافك والمثيرة لاهتمامك، ومن ثم إعادة صياغة أهدافك للمضي قدماً لتحقيق هدفك من القراءة.



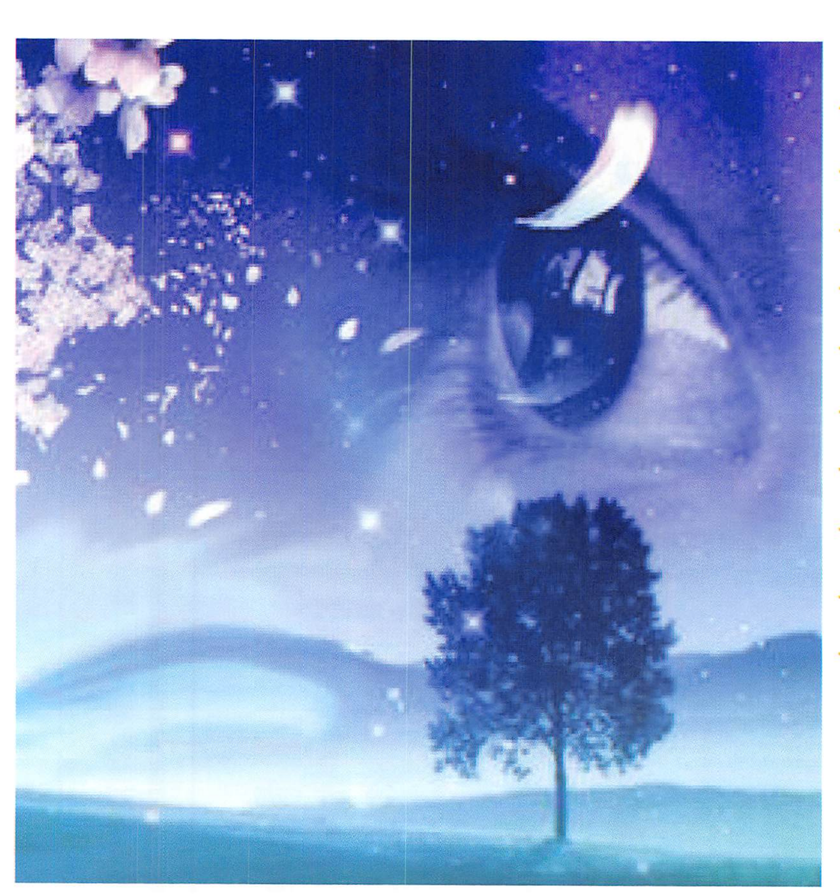
إن عقل الإنسان قادر على أي شيء، لأن كل شيء كامن بداخله؛ الماضي بكامله إلى جانب المستقبل بكامله. (كونرد)



المستشار / يوسف الخضر

## النظرة الشاملة

هي استكشاف المادة المقروءة قبل الخوض في التفاصيل، والتعرّف على خريطة الكتاب، ومعرفة أسلوب المؤلف وهيكلية تنظيم المعلومات، مما يجعلك تتآلف مع المادة بوضوح للمضيّ قُدُماً في تحقيق هدفك من القراءة.



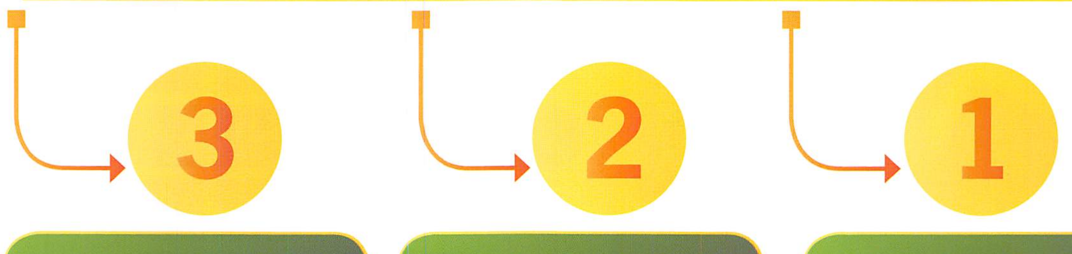
يستوعب عقل الإنسان الأنماط المألوفة لديه بسرعة أكبر، فكلما زادت معرفتك للنص قبل قراءته الفعلية كانت قراءته أكثر سهولة.



## ومن خلال ذلك يمكنا القول إن النظرة الشاملة تساعدك على:

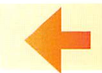
- إيجاد شعور عام بما تتناوله المادة المكتوبة.
- الحصول على التعلم الفعال (البدء من الكل إلى الجزء).
- التعرف على الهيكل والنسق أو المخطط المستخدم في تقديم المعلومات.
- ملاحظة الكلمات الرئيسة التي يستخدمها المؤلف.
- مراجعة ما تعرفه عن المادة وما تريده من أفكار.
- تحديد أماكن المعلومات في الفقرات والفصول.
- تحديد ما إذا كنت تريد قراءة المزيد أم لا، ولأي غرض.
- وضع الأسئلة التي تريد أن تجيب عنها بمزيد من القراءة.

### مراحل النظرة الشاملة ثلاث، تشتمل على:




1. القراءة الأولية للمادة المكتوبة
2. استخراج الكلمات الرئيسة
3. المراجعة وإعادة تحديد أهدافك للمضي قدما

وسنستعرضها من خلال المراحل التالية:









# 1 القراءة الأولية

كل البشر بطبيعتهم يرغبون في المعرفة. (أرسطو)

عندما تفكر في قراءة كتاب أو مجلة أو أية مطبوعة أخرى، ينبغي عليك القيام بالقراءة الأولية (مسح شامل) لها، شأنها في ذلك شأن البحث عن سيارة للشراء، لأنك ستتعلم مكوناتها وطريقة تشغيلها. أما المادة المكتوبة فيجب قراءة الآتي:

- غلاف الكتاب وعنوانه
- النص المكتوب على صفحتي الغلاف الأمامي والخلفي.
- اسم المؤلف والسيرة الذاتية.
- تاريخ حقوق الطبع.
- المقدمة وخاتمة الكتاب.
- جدول المحتويات والفهرس.
- المراجع.
- عدد صفحات الكتاب
- العناوين الرئيسة والعناوين الفرعية.
- الصفحة الأولى والصفحة الأخيرة من الكتاب، أو الفقرة الأولى والثانية من أي قسم في الوثائق الأخرى.







- النص المطبوع بالخط العريض، بما في ذلك العناوين الرئيسة الفرعية.
- المواد، مثل: الجداول والأرقام أو المخططات.
- ملخصات وأسئلة.

للتطبيق أنظر صفحة (132)

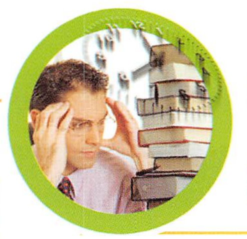
**!** قد تشعر بالدهشة من مدى الاستفادة من هذه الإستراتيجية. في بعض الأحيان ستجد أن كل شيء تريد معرفته يتحقق من خلال القراءة الأولية.

تسمح لك **عملية القراءة** الأولية بمعرفة شكل النص، وتساعدك على التنبؤ بما يمكن الحصول عليه. كما يمكن أن تساعدك على العثور على المعلومات المهمة التي تبحث عنها بسرعة عالية. فعلى سبيل المثال، الكتب التي تتناول (الطريقة أو الكيفية How Know) عادة تزودك بعدد من المهام المطلوب القيام بها بصورة مرتبة، أما الكتب التي تتناول (الماهيةWhat ) فإنها غالباً ما تطرح مشكلة و تقدم حلاً لها.

لا تنفق قدراً كبيراً من الوقت على القراءة الأولية، تكفيك ثلاثون ثانية لقراءة المقالات القصيرة، وثلاث دقائق للمقالات الطويلة أو التقارير، وثلاث إلى ثماني دقائق للكتب، وإذا أمضيت أكثر من ذلك، فاعلم أنك ربما تستخدم الطريقة التقليدية للقراءة وليس القراءة الأولية.

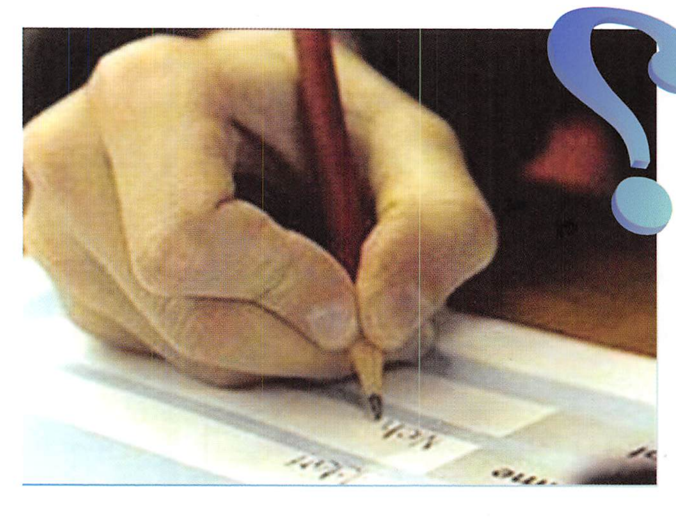
للقراءة الأولية مزية إضافية، فهي تعزز الذاكرة طويلة الأمد، لأنها تساعدك على استيعاب وتصنيف المادة التي تقرؤها، كما تشجعك على بناء إطار ذهني لما تقرؤه.

**(أيّ مادة منظمة ومرتبة بشكل فعال، يكون تذكرها أدوم وأسرع في الذاكرة).**



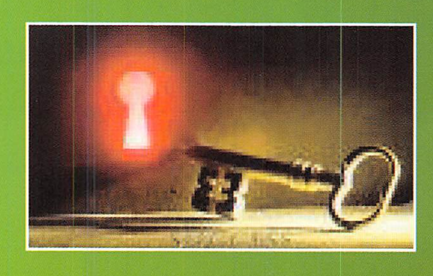

# 2 استخراج الكلمات الرئيسة

كل كلمة أنطق بها يجب أن تفهم ليس كتأكيد، ولكن كسؤال. (نيلز بور)



**هل شعرت قط أثناء القراءة أن بعض الكلمات تقفز من الصفحة وتسترعي انتباهك الخاص؟**

**الفرص هي تلك الكلمات المهمة التي تعبر عن النقاط المحورية لرسالة الكاتب. وهذه الكلمات تكتسب أهمية خاصة وعاجلة، وتبدو أنها تقول لك: «انظر إليّ» أو «لاحظني»، إنها كلمات المفاتيح.**



**الكلمات المفتاحية هي الكلمات الرئيسة التي تتسم بالرؤية الواضحة والاستخدام المتكرر، وهي التي تقدم الأفكار المحورية. إنها المفاصل التي تستطيع من خلالها إمساك معنى النص.**

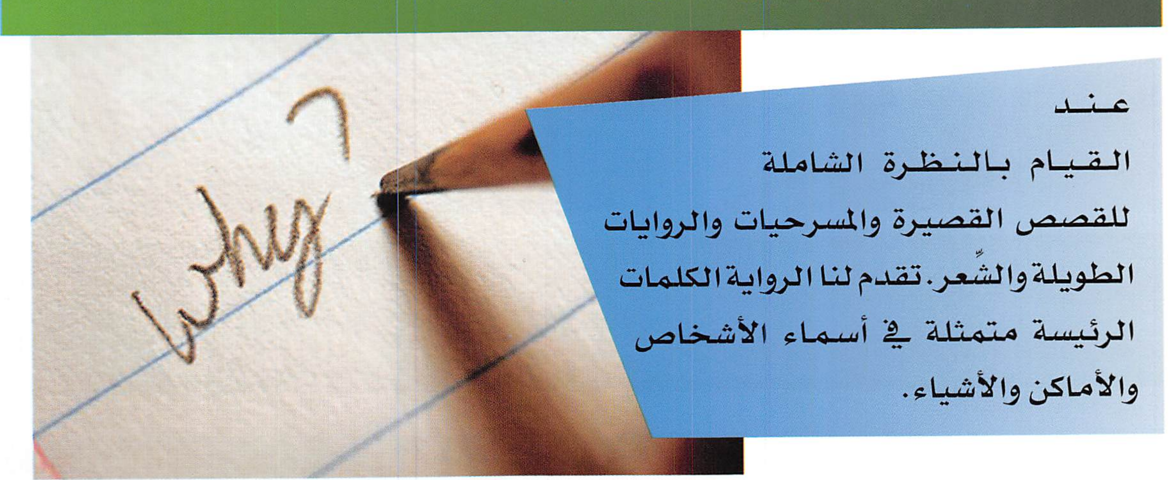


## الكلمات الرئيسة

تساعد العقل الواعي على صياغة الأسئلة للعقل الباطن للإجابة عنها. وتصبح هدفاً للدماغ أثناء القراءة التصويرية والتنشيط، ويقوم دماغك بإبراز تلك الكلمات في بحثه من خلال النص، مما يساعد على العثور السريع على المعنى وتحقيق الهدف.

إن تحديد مكان الكلمات الرئيسة يساعدك على الشعور بالفضول الذي يعد عنصراً أساسياً في التعلم والقراءة الفعالة.

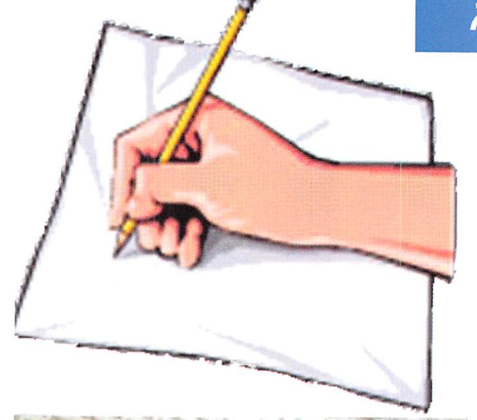
**بإمكان معظم القراء تحديد مكان الكلمات الرئيسة بسهولة عندما يتعلق الأمر بالكتب.**



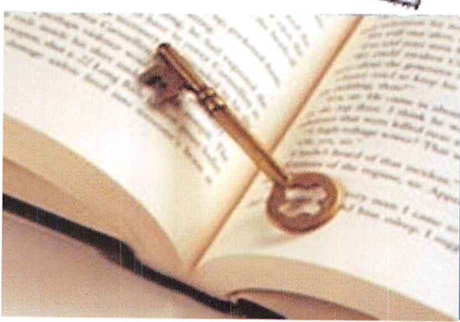

عند القيام بالنظرة الشاملة للقصص القصيرة والمسرحيات والروايات الطويلة والشِّعر. تقدم لنا الرواية الكلمات الرئيسة متمثلة في أسماء الأشخاص والأماكن والأشياء.

جميع الأماكن التي تقرؤها **قراءة أولية** تساعدك على عملية البحث، وتشمل هذه الأماكن: غلاف الكتاب، وجدول المحتويات، والعناوين، وفهرس الكلمات. في فهرس الكلمات، ابحث عن الكلمات التي تتبعها معظم أرقام الصفحات، لأن تكرار كلمات معينة في ثنايا الكتاب دلالة على أهميتها، ولا بد أن تكون هذه **كلمات رئيسة.**

## في البداية



أقترح أن تلاحظ ذهنياً خمساً إلى عشر كلمات رئيسة بخصوص المقال، وكتابة قائمة مؤلفة من 20. 25 كلمة رئيسة فيما يتعلق بالكتب. وتستطيع الوصول إلى تلك الأرقام في دقيقتين أو أقل. كن مرحاً ومسترخياً، وسيكون التقاط تلك العبارات البارزة أكثر سهولة.



كذلك من التقنيات المهمة استخدام أسلوب "الهايكو-Haiku" الياباني والمستخدم في الشعر للتعبير عن المعاني بكلمات قليلة ومختصرة.

**الرائع في الـ (هايكو)..** أن المعلومات والحقائق المعقّدة تُختزل في كلمات قليلة معبّرة، فتُشرع عندها أبواب الخيال للوصول لمقصد المؤلف.

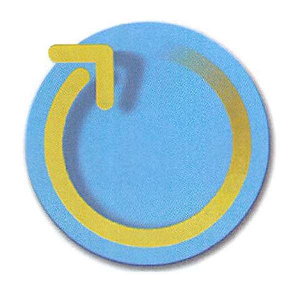
من أهم أسس الهايكو هو أنه يتكون من مقاطع بسيطة يتراوح عددها بين 3 و 7 كلمات لشرح المفهوم او الموضوع او الفكرة.

لذلك عود نفسك على تبسيط وشرح المواد المقروءة بطريقة الهايكو.





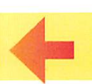
# المراجعة



في بعض الأحيان، يكون السؤال أكثر أهمية من الإجابة. (مقولة)

الجزء الأخير من النظرة الشاملة يساعدك على تقييم ما أحرزته من تقدم خلال عملية القراءة الأولية وقائمة الكلمات الرئيسة، انظر ما قمت به، وحدد ما إذا كنت ترغب في المضي قُدُماً مع الوثيقة واستخراج مزيد من محتواها. فكر: هل حققت هدفك من القراءة أو تحتاج إلى إعادة تحديد ذلك الهدف؟

**تذكر قاعدة 80/20.**

##  قاعدة 80/20 تعني: 

أن **20%** من المواد (كتباً كانت أم تقارير) تتضمن **80%** من المعلومات المهمة لك. لذلك يجب البحث عن العناصر المهمة أثناء القراءة أولاً، والتي تمثل 20% من المعلومات. وبذلك تكون قد وفرت وقتاً وجهداً كبيرين.



مثال آخر:

لو توفر لك مائة كتاب فإن القاعدة تعني ان 20 كتاباً تستحق القراءة والجهد، ويمكن الاستغناء عن قراءة 80 كتاباً لأسباب عدة، منها: تكرار الموضوع، المعرفة السابقة، أو لا جديد في الكتاب او بسبب التفاصيل المملة.

**بعد النظرة الشاملة،** قد تقرر عدم قراءة الوثيقة. هذا من ألطف الأشياء التي يمكن أن تفعلها لنفسك في هذا العصر المعلوماتي الذي يتسم بتدفق المعلومات وكثرة التكرار والحشو وأساليب القص واللصق وغيرها من المشتتات. وفِّر على نفسك متاعب هضم المعلومات التي لا تحتاج إليها، وقم بأمور أخرى أكثر أهمية بالنسبة لك، وفر وقتك الثمين لأشياء أخرى.

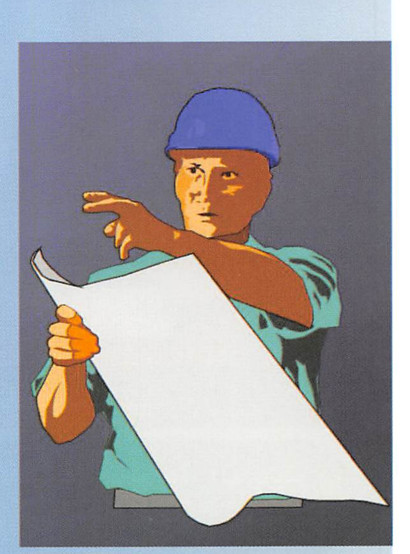


**بعد النظرة الشاملة،** قد تقر بمعرفة الوثيقة بشكل عام فقط. وبعد ذلك إذا أردت معلومات أكثر تحديداً، فسوف تعرف أين ستجدها.. إنها مثل البحث بمجموعة من الموسوعات، أي لا داعي لاستذكار محتوى كل مجلد عن ظهر قلب، وإنما يكفيك معرفة المجلد الصحيح الذي ستخرجه من الرف. اقرأ كما لو كنت تتسوق في «السوبر ماركت» لانتقاء المواد (أي عدم التسلسل إذا عرفت أماكن المواد المراد شراؤها). يمتاز عقلك بالتصنيف والتعرف على الأنماط، والنظرة الشاملة تساعدك على تحقيق كلا الأمرين. وتسمح لك ببناء تصنيفات هادفة، ووضع الأنماط وتحديد المفاهيم الأساسية التي تؤدي إلى الفهم.



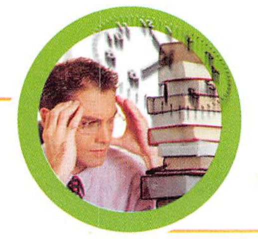
بدون تصنيف المواضيع، يبدو النص كما يبدو العالم بالنسبة للمولود حديث الولادة: عرض مستمر من المرئيات غير المترابطة والأصوات والمشاعر المتداخلة والتي من الصعوبة فهمها. السر في النظرة الشاملة الناجحة يكمن في تجنب الدخول إلى النص بصورة عميقة أكثر من اللازم. لتفادي هذا الأمر، امتنع عن الدخول في التفاصيل بعض الوقت. وهذا يعزز دافعك، ويزيد من الرغبة في اكتشاف المزيد لملء الهيكل العام الذي تبنيه في ذهنك.

**من أكثر الأجزاء لذة في النظرة الشاملة: الرغبة الشديدة في الحصول على المعلومات والأفكار. وهذه الرغبة الشديدة تزيد من التزامك بالقراءة وتزود العقل بالطاقة لتحقيق أهدافك.**



قم بالنظرة الشاملة كل مرة تريد أن تقرأ. إن قراءة وثيقة معقدة أو طويلة بدون النظرة الشاملة مثل الذهاب إلى السوبر ماركت لشراء فاكهة التفاح، وبدلاً من تحديد المكان أولاً. فإن قيامك بالبحث في كل الأماكن على الرفوف بشكل تسلسلي حتى تجدها تضييع للوقت والجهد بدون طائل. وفي القراءة، يعني هذا اتخاذ مسار مباشر إلى الفقرات والفصول التي تحقق هدفك بشكل مباشر.

قد تكون النظرة الشاملة مصيدة؛ لأن المرء عندما يقوم بخطوة النظرة الشاملة لأول مرة يبدو كما لو كان يقرأ قراءة عادية. وبما أنك تريد أن تعرف طبيعة محتويات الكتاب أو المقال، قد تجد نفسك مدفوعاً للمضي قُدُماً وقراءة أماكن الفقرات ذات الأهمية خلال عشرين أو ثلاثين دقيقة.



### تمرين للتطبيق العملي:

لتطبيق أسلوب النظرة الشاملة

خذ لحظة لتصور مواد القراءة التي قد تصادفها في الأسبوع القادم، وتصور معاينة تلك المصادر المختلفة من المعلومات قراءة شاملة.. ولاحظ مدى توفير لحظات قليلة من النظرة الشاملة لساعات كثيرة في الأسبوع، لأنك سرعان ما تدخل في المعلومات التي تبحث عنها وتتجاوز القراءة غير الضرورية.

ويمكن تطبيقها على التقارير والمقالات والكتب والبريد وغيرها.



## ماذا نفعل عند قراءة المقالات أو التقارير؟

- خذ 30 ثانية للمقالات أو التقارير القصيرة، أو 3 دقائق للطويلة منها.
- اقرأ العناوين الرئيسة والعناوين الفرعية والكلمات المطبوعة بالخط العريض وبالخط المائل، والفقرة الأولى تحت العناوين الفرعية.
- حدد مواضيع المقال الرئيسة.



## نصائح بخصوص الكتب:

قم بدراسة الكتاب لفترة من 5 إلى 8 دقائق. وابحث عن النقاط الرئيسة التي ترشدك إلى المعلومات المتعلقة بهدفك.

تعرف على عدد صفحات الكتاب (لتحديد الوقت المناسب للانتهاء من القراءة).

اقرأ الصفحة الأمامية والخلفية للكتاب، وتاريخ حقوق الطبع، والتقديم والمقدمة والخاتمة، وجدول المحتويات والفهرس.

اقرأ العناوين الرئيسة والعناوين الفرعية والكلمات المطبوعة بالخط العريض وبالخط المائل والفقرة الأولى والأخيرة من كل فصل.

اكتشف هيكلية الكتاب عن طريق القراءة الأولية.



حدد جوهر الكتاب.

لاحظ الكلمات الرئيسة التي تسترعي انتباهك. استخرج ما مجموعه 20 إلى 25 كلمة أو عبارة ودوّنها وأنت مستمر في القراءة.

فكر في الكلمات الرئيسة لمعرفة معانيها.





ادرس صلة وعلاقة هذه الأفكار بهدفك.

حدد ما إذا توافرت لديك معلومات كافية تستدعي التوقف عندها، أو الانتقال إلى الخطوة التالية.

## وعند مطالعة المواد الإلكترونية، ما عليك هو القيام بما يلي:



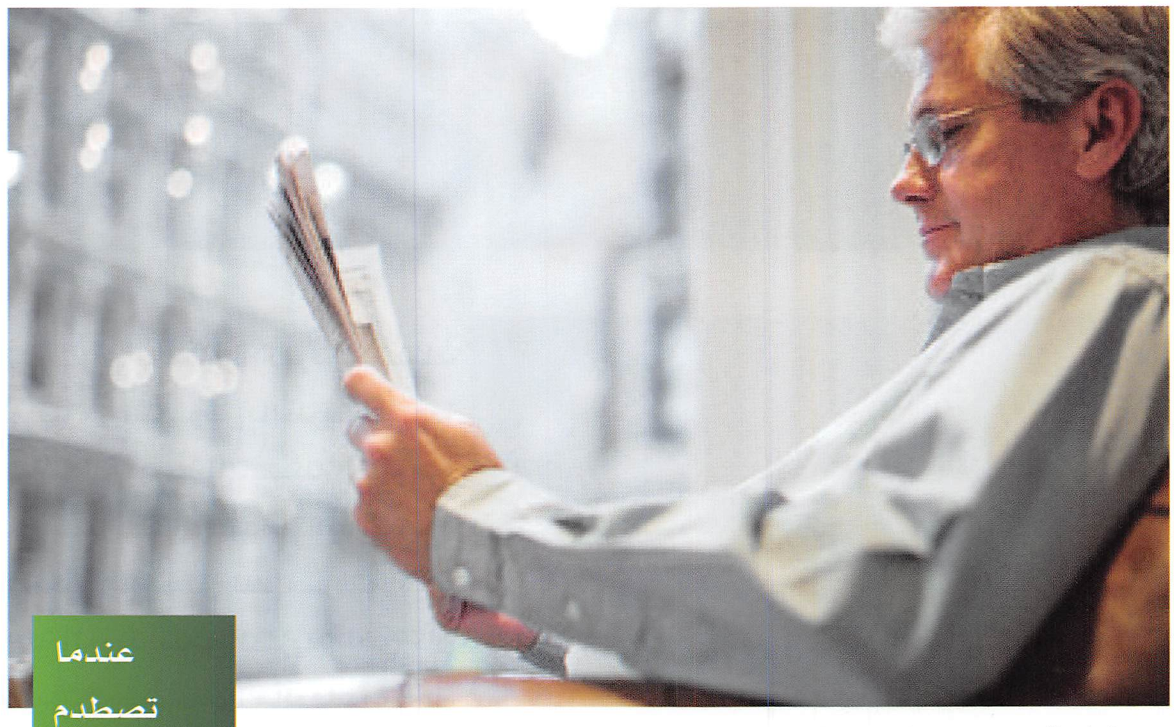
في حالة قراءة البريد والوثائق، يمكنك استخدام النظرة الشاملة للحصول على كل ما تحتاج إليه من المعلومات.

استخدم النظرة الشاملة في جمع أساليب القراءة اللمحية المركزة، والقراءة القافزة (سوف يتم توضيحها في خطوة التنشيط). هذه الأساليب تجدي في قراءة المقالات في الصحف والمجلات والمذكرات والبريد الإلكتروني وصفحات الإنترنت والتقارير القصيرة ومقالات الدوريات.



**الخطوة الثالثة**

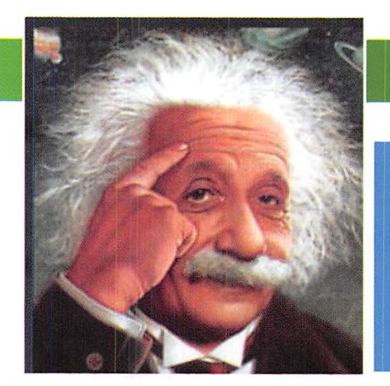
# النظرة التصويرية



عندما تصطدم الإرادة بالخيال، فإن الخيال سيفوز على الدوام. (إميل كو)

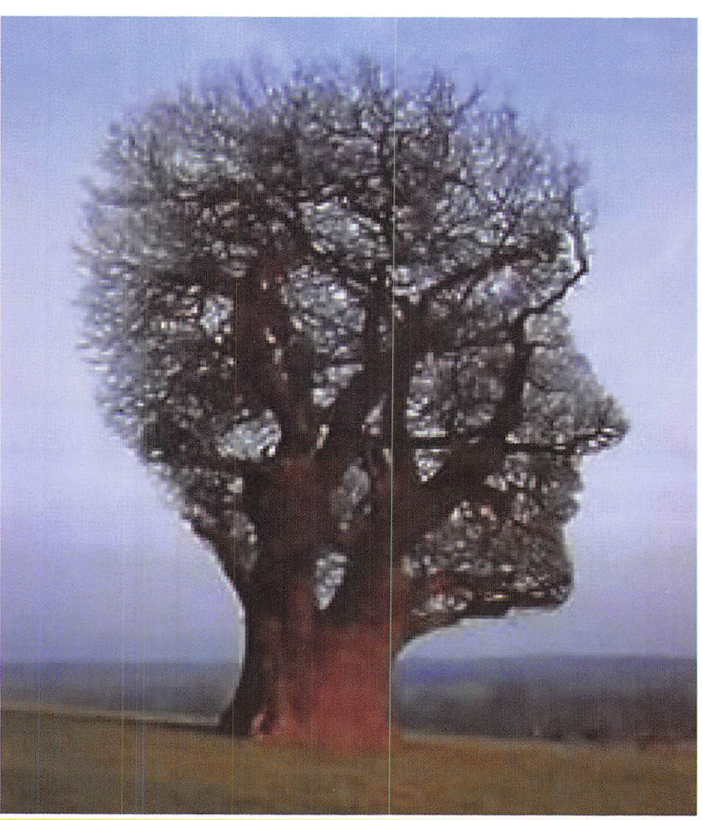
هدفنا في هذا الفصل هو المرور على المادة المكتوبة بشكل تسلسلي، بحيث يتم توظيف قدرات فصيّ الدماغ (الأيمن=الصورة، والأيسر=الكلمة) وذلك لخلق مزيد من الألفة مع المادة، واستخدام أدوات التعلم السريع لتأكيد قدراتك الشخصية وهدفك تجاه هذه المواد. تقوم النظرة التصويرية على الوصول إلى نقطة ثابتة من الوعي (لزيادة التركيز وتقليل التشتت والسرحان) والمحافظة على سرعة ثابتة أثناء تقليب الصفحات، والمحافظة على التنفس العميق والمنتظم وذلك لبقاء الفعالية والانتباه.

المستشار / يوسف الخضر



الخيال أهم من المعرفة. (ألبرت آينشتاين)

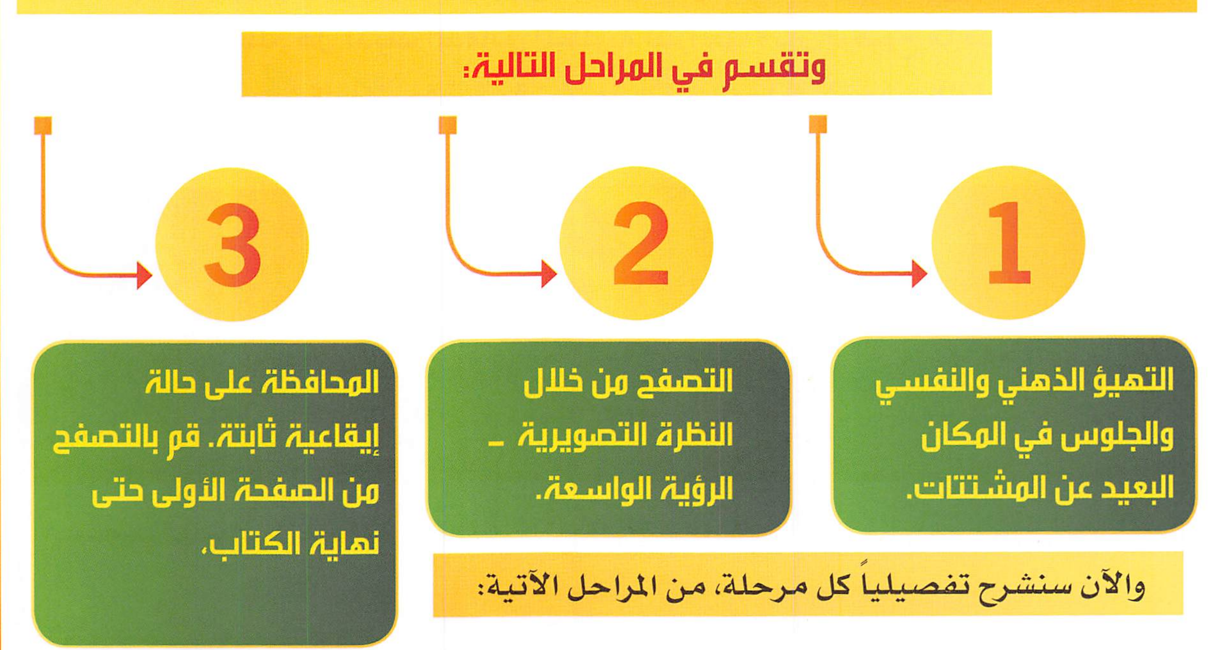
**النظرة التصويرية** هي مفتاح نجاحك في القراءة التصويرية، وتعتمد على القدرة الطبيعية للذهن على معالجة المعلومات بصورة غير واعية.



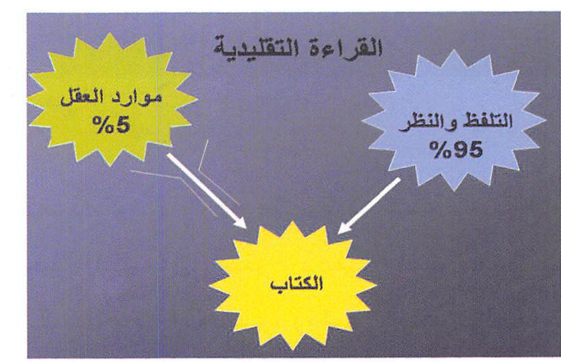
إن **النظرة التصويرية** تعرض لذهنك أنماطاً من النصوص بالطريقة نفسها التي يتعلم بها عقلك بشكله الطبيعي، على سبيل المثال: عندما تقود السيارة في مكان لم يسبق لك معرفته، ففي رحلة العودة، يبدو الطريق الذي كان غريباً في وقت سابق مألوفاً ومريحاً. وبعد النظرة التصويرية، وباستخدام أساليب التنشيط فإنك ستعيد إدخال النص الذي سبقت قراءته مباشرة إلى الذاكرة وبشكل واعٍ. وبإمكان ذهنك تجاوز ما لا تحتاج إليه بصورة تلقائية والوصول بسرعة إلى هدفك من القراءة. إن تعريض



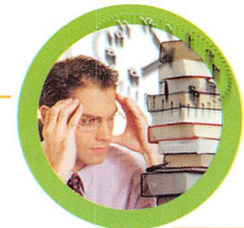
ذهنك لمعلومات جديدة باستخدام النظرة التصويرية يؤدي إلى التعلم، في حين إعادة إدخال المعلومات باستخدام أساليب التنشيط تؤدي إلى خلق المعرفة، وللحصول على أكبر قدر من الفائدة، فعليك التخلص من الإيحاءات والأفكار السلبية. ثق بذاكرتك وإمكاناتك تجاه النظرة التصويرية.




والآن سنشرح تفصيلياً كل مرحلة، من المراحل الآتية:







# 1 التهيؤ

**تهيئة نفسك** هو مسألة اتخاذ بضعة قرارات، ما الذي تريد أن تقرأه؟ ضع مواد القراءة أمامك واسأل نفسك: هل لديك الدقائق المطلوبة لقراءتها؟ بيّن بوضوح ما تتوقعه من المادة. وهذا العمل سيتكرر بشكل أكثر دقة في وقت لاحق أثناء العملية، فتحديد الهدف أمر غاية في الأهمية.

قم بعد ذلك بتهيئة نفسك ووقتك للقراءة، وتهيئة المكان المناسب للقراءة، وتأكد من البعد عن أي مشتتات قد تضعف تركيزك أثناء النظرة التصويرية.

اجعل ذهنك مسترخياً لإطلاق العنان له وهذه الراحة بدورها تساعدك على سرعة تشغيل كامل إمكاناتك العقلية.



**يمكنك عمل ذلك بأسلوب الأرقام (٣ ـ ٢ ـ ١) في الاسترخاء:**

أي حالة الانتباه المسترخية للتعلم. استرخ بدنياً وأنت تفكر في الرقم (3)، وردد كلمة «استرخ»، مع إرخاء العضلات تدريجياً من الرأس إلى أخمص القدمين، استرخ ذهنياً وأنت تفكر في الرقم (2)، وردد كلمة «استرخِ»، مع تركيز ذهنك في اللحظة الحاضرة وطرد الأفكار والهموم



السلبية. ادخل في الحالة المثالية القراءة أثناء تفكيرك في صوت الرقم (1)، وردد كلمة «استرخِ»، وإذا أحببت تخيل منظراً هادئاً ومحبباً إليك لتعميق هذه الحالة.

إن دخولك في الحالة المثالية للقراءة قد يستغرق 10 دقائق في المرة الأولى التي تستخدم فيها هذا الإجراء. وسرعان ما تحقق الشيء نفسه مع الاسترخاء البدني وحالة الانتباه العقلي عن طريق أخذ تنفس عميق والتفكير في الأرقام (3 . 2 . 1) أثناء الزفير، ثم الدخول في حالة القراءة المثالية.

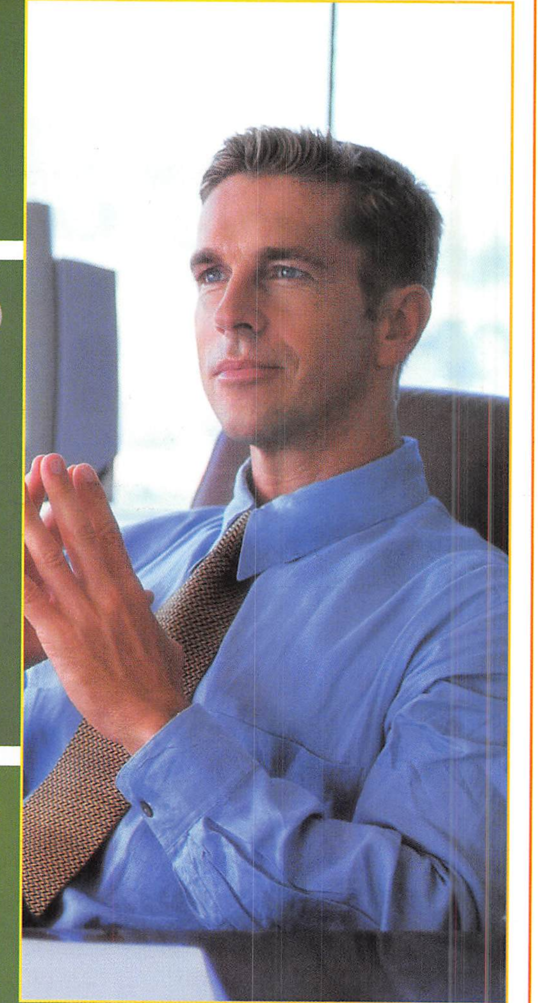
بذلك تتحكم في استرخائك بسرعة أكبر، وبالتالي إذا أردت في أي وقت يمكنك أن تبرمج انتباهك للوصول لتلك الحالة في وقت قصير في كل مرة تقوم بالنظرة التصويرية لكتاب، فقط تذكر أسلوب (3 -2 -1).

## تمرين للتطبيق العملي: (تمرين الاسترخاء)

أقدم هنا إجراء للدخول في الحالة المثالية للقراءة. وفي البداية، هذا الإجراء قد يستغرق بضع دقائق لإكماله. ولكن في النهاية، ستصل إلى المرحلة المرغوبة خلال فترة تستغرق شهيقاً طويلاً متبوعاً بزفير لطيف.

- أرح نفسك، و اجلس بشكل مريح على كرسي.
- خذ نفساً طويلاً، ثم زفيراً وأغلق عينيك.
- استشعر الاسترخاء الجسدي الكامل. خذ نفساً طويلاً بأربع عدات، وأمسكه بأربع عدات.

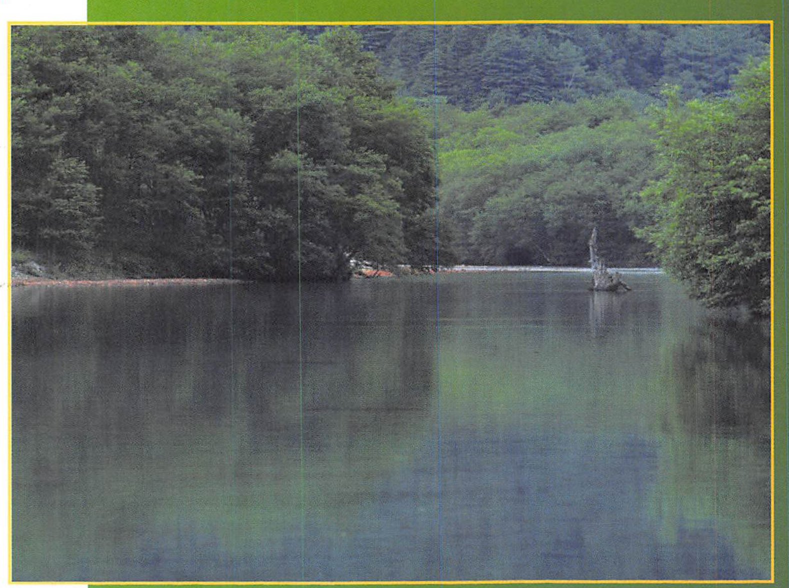
- وأخرج الزفير ببطء بأربع عدات، فكر في الرقم (3)، وردد كلمة "استرخِ". وستكون هذه إشارة جسدية للاسترخاء، ثم أرخِ العضلات الرئيسة لجسمك من الرأس وحتى القدمين. تخيل موجة من الاسترخاء تتدفق عبر جسمك كله. دع كل عضلة تسترخي بالكامل، وتصبح خالية من التوتر.



- الآن استشعر صفاء ذهنك. خذ نفساً طويلاً بأربع عدات وأمسكه لأربع عدات. وأخرج النفس ببطء بأربع عدات، والآن فكر في الرقم (2)، وردد كلمة "استرخِ". وستكون هذه إشارة ذهنية للاسترخاء. دع أفكار الماضي والمستقبل تذهب. ركّز على وعيك في الوقت الحالي. وأثناء الزفير، أخرج القلق والتوتر. وأثناء الاستنشاق دع السلام والهدوء يتدفقان إلى كل جزء من جسمك.

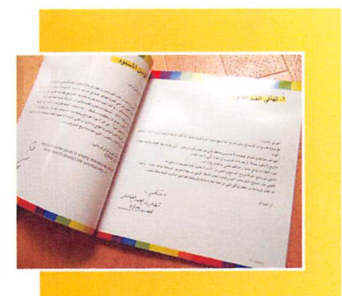
- خذ نفساً طويلاً ببطء بأربع عدات، وأمسك النفس لأربع عدات وأخرجه بأربع عدات، فكر في الرقم (1)، وردد داخلياً كلمة "استرخِ"، وستكون هذه إشارة عقلية للاسترخاء. وأثناء قيامك بهذا، تصوّر زهرة جميلة في خيالك، وهذا مؤشر على أنك قد ركزت انتباهك في مصادر عقلك الداخلية وأن مقدرتك على الإبداع قد توسعت لأقصى حد، وأن قدرتك على التعلم قد تضاعفت مرات ومرات.





تخيل نفسك في مكان هادئ جميل.. وأنت الآن.. تستمع إلى الأصوات الجميلة.. وتشعر بتلك المشاعر الطيبة.. في ذلك المكان الرائع.. تخيل أن ساعة كاملة قد انقضت، واترك نفسك ترتاح.. بالكامل.. لفترات أخرى ومن هذا المكان الجميل المريح.. سوف نبدأ الخطوة التالية للنظرة التصويرية.

قبل المتابعة إلى الخطوة التالية، تذكر أن تتخلص من التوتر، وحافظ على هذه الحالة من الاسترخاء الذهني والبدني وأنت تتصفح بطريقة النظرة التصويرية.



إن عملية الدخول في الحالة المثالية للقراءة تسمح لك بإقامة اتصال مع مصادر عقلك. كما أن الدخول في هذه الحالة البدنية والذهنية يؤدي إلى تشغيل نصف الدماغ الأيمن وفتحه لاستقبال المدخلات. وتسمح لك أيضاً بأن تكون أكثر استجابة لأفكارك الإيجابية. وفي هذه الحالة التي تتسم بالتناغم الشديد، ينفتح أمامك مخزون خبراتك وذاكرة طويلة المدى.

**إن الأفكار إما أن تدعم أو تعيق عملية التعليم، فالأفكار الإيجابية تساعد على عملية التعليم، أما الأفكار السلبية فهي تنفي أو تمنع هذه العملية.**

وضع الأفكار الإيجابية في ذهنك يمكن أن يساعدك على تطوير المهارات وتحقيق النتائج المرغوبة. وهي ترسل المواد التي تقرؤها بالنظرة التصويرية إلى عقلك الباطن.

يكون تركيزي تاماً أثناء قيامي بالنظرة التصويرية.

كل ما أقرؤه عن طريق النظرة التصويرية يترك انطباعاً دائماً في ذاكرتي، ويكون متوافراً عند الحاجة.

(أريد المعلومات الموجودة في هذا الكتاب...)، حدد اسم الكتاب والمؤلف، (لتحقيق هدفي...) حدد هدفك من القراءة.

أعط نفسك سلسلة من التأكيدات الإيجابية لتوجيه المادة التي تقرؤها إلى ذهنك، وتأكد أن لها التأثير الذي ترغب فيه، وبذلك توجه عقلك لتحديد أهدافك بشكل واضح. وفي الوقت نفسه تتجاوز قيود العقل الواعي لفتح مجال النجاح لنفسك.

التأكيد يجعل حوارك الداخلي إيجابياً، والذي بدوره يكون أساسياً للتحفيز وزيادة انسياب المعلومات للمادة المقروءة.

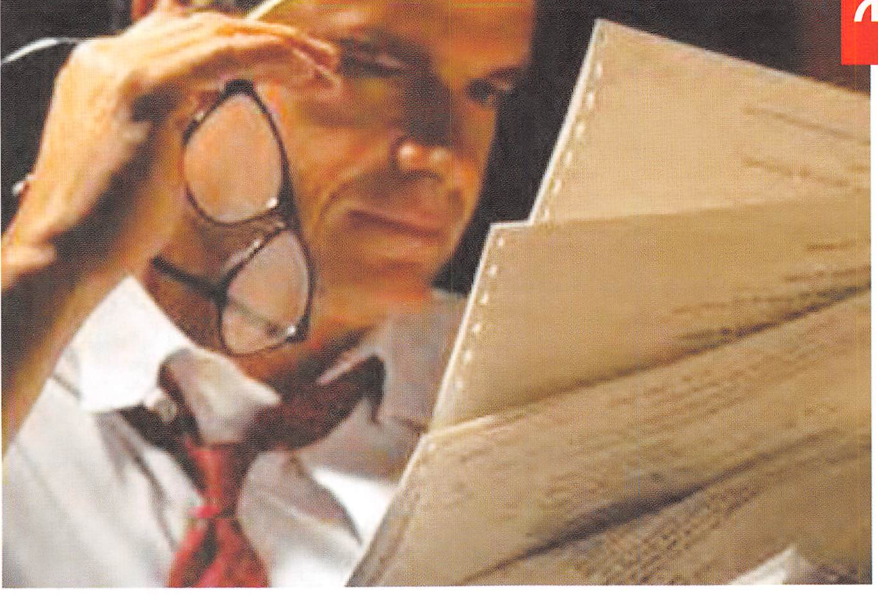




2

# التصفح من خلال النظرة التصويرية

## الرؤية الواسعة

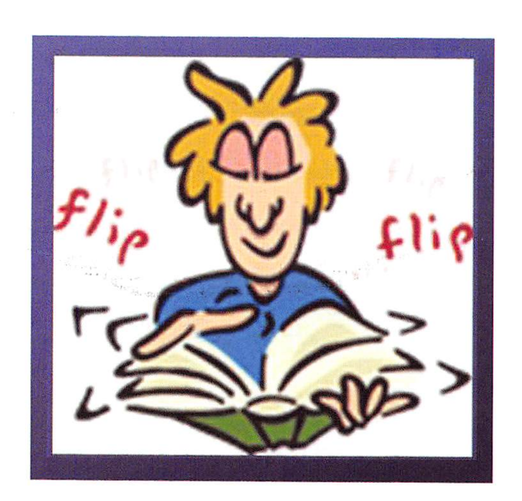


النظرة التصويرية تستخدم حاسة البصر لإدخال المعلومات المرئية مباشرة إلى العقل. وفي هذه الخطوة، نتعلم استخدام النظر المتسع، وهو مختلف تماماً عن نظام القراءة العادية، وبدلاً من التركيز الشديد على الكلمات المفردة ومجموعات الكلمات، يمكنك تحقيق ملاحظة الصفحة كلها مرة واحدة، من خلال استخدام العينين بطريقة جديدة يطلق عليها: (النظر مع استرخاء العينين). وهذا يختلف عن التركيز الشديد الذي يمثل الممارسة العادية للحصول على صورة واضحة حادة للكلمة المفردة أو العبارة أو السطر المطبوع. باستخدام النظرة التصويرية، نفتح رؤيتنا المحيطية ونستعد لتصوير ذهني للصفحات كلها في آن واحد، وبهذا نقوم بمعالجة المعلومات ونرسلها مباشرة إلى العقل، بل يمكننا من خلالها الحصول على الهدوء والتركيز والإبداع، وتنمية مهارة الحدس.

النظر بعين غير محدقة، تستخدم قدرات العين الكاملة، حيث يمكن تقسيم شبكية عين الإنسان إلى منطقتين، إحداهما: الحفيرة، وهي منطقة تكتظ فيها خلايا تسمى (الخلايا المخروطية)، تستخدم في النظر العادي لتكوين صور واضحة المعالم. وهذه الخلايا تنقل الصور إلى البؤرة الصلبة، ولكل خلية مخروطية عصب واحد يربطها بالدماغ، وتتم معالجة المعلومات الداخلة إلى الحفيرة عن طريق العقل الواعي.

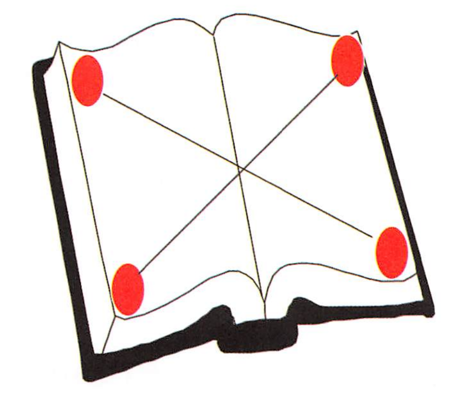
وإذا انتقلنا إلى محيط الشبكية، فإننا نجد المنطقة الثانية التي تحتوي على خلايا مختلفة تسمى (الخلايا العصبية)، تستخدم في النظر غير المحدق. على الرغم من اتصال مئات الخلايا العصبية بالعصب نفسه، فإن هذه الخلايا شديدة الحساسية، إذ بإمكانها اكتشاف ضوء شمعة واحدة من مسافة عشرات الأميال. وفي حالة النظرة التصويرية، فإننا نعتمد كثيراً على الخلايا العصبية أكثر من اعتمادنا على الخلايا المخروطية.

**استخدام النظرة التصويرية،** يقلل تدخل العقل الواعي، وهذا التدخل يشمل تصفية المعلومات. ذلك أن تخفيض التدخل يساعد المرء على زيادة إمكانية المعالجة الواسعة للدماغ، كما يحدث التدخل ظاهرة عامة من الرؤية الضيقة. قد يحدث هذا عندما تبحث عن شيء وقد يكون ذلك الشيء أمامك ولكنك لا تراه بسبب توقعك وجوده في مكان آخر وليس على الطاولة Blind Spot.

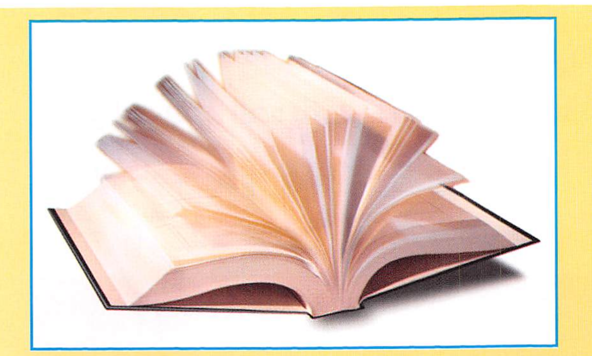




**النظرة التصويرية** تمرّن دماغك على الانفتاح واستقبال مزيد من المعلومات المتوافرة لديك. يمكنك تطبيق هذا التأثير نفسه على صفحات الكتاب. ولكي تختبر هذا، ركز نظرتك على نقطة ما وراء الجزء الأعلى من الكتاب بشكل مريح، لاحظ الحواف الأربعة للكتاب، والفراغ الأبيض بين الفقرات بينما تحدق فوق الجزء الأعلى من الكتاب في النقطة على الحائط مثلاً.



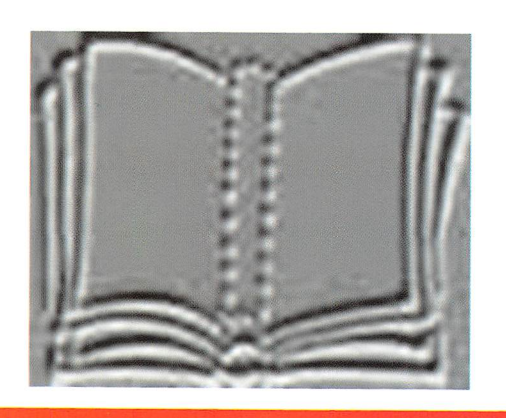
وبسبب افتراق عينيك، سترى مضاعفة الثنية بين صفحات الجانب الأيسر وصفحات الجانب الأيمن. ابدأ بملاحظة خيال صفحة بوسط الكتاب عند تلاقي الصفحتين، وسمِّ تلك الصفحة (الصفحة الخفية).



انظر إليها لثوانٍ ثم انقل نظرتك غير المحدقة نزولاً من فوق الجزء الأعلى من الكتاب، لكي تنظر عبر منتصف الكتاب، كما لو كانت لديك رؤية شاملة للصفحتين من دون تحريك العينين يميناً أو يساراً.

**هل تستطيع المحافظة على افتراق العينين وأنت لا تزال تلاحظ الصفحة الخفية؟ قلّب الصفحة تلو الأخرى مع المحافظة على الصفحة الخفية حتى تصل إلى نهاية الكتاب.**

في المراحل المبكرة من تعلم النظرة التصويرية، يكتشف كثير من الناس أن عيونهم تحاول التركيز على الكتاب. ويسبب هذا تقارب ثنيات الخطوط واختفاء الصفحة الخفية، استرخ فقط وعاود مرة أخرى حتى تظهر، وبالممارسة سوف تسهل عليك هذا الأسلوب.



عندما يكون المرء في النظرة التصويرية، ربما تظهر ضبابية على الصفحات المطبوعة. وهذا شيء حسن، لأنه لكي ترى الصفحة الخفية، ستحتاج إلى إرخاء عينيك.

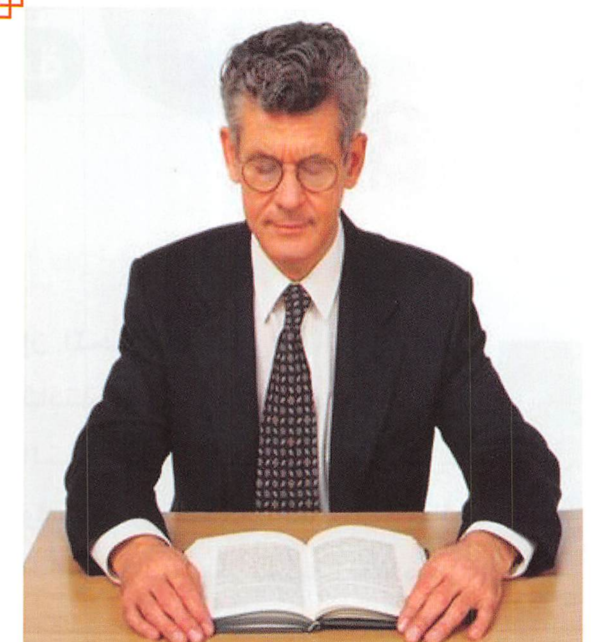
عندما تشعر بالنظرة التصويرية، يكون هناك وضوح فريد وعمق للكلمات الموجودة على الصفحة، ووضوح للطباعة التي تلاحظها وأنت في حالة أكثر استرخاء.
مع تجريب هذه الأساليب تصبح الأمور أكثر سهولة. وأن الاسترخاء مع ملاحظة تجريتك هما العنصران الأساسيان للنجاح. كثير من هذه التمارين يمكن أن يساعد على تقوية النظر وإيجاد توازن فيه، وبما أن جميع طرق تحسين العين مبنية على الاسترخاء، فإنه من الأهمية بمكان إعطاء نفسك الفرصة لإراحة عينيك.

بإمكانك تطوير النظرة المتسعة باستخدام تأثير (صورة الأبعاد الثلاثية (Stereogram . 3D).

للمزيد انظر موقع: http://www.magiceye.com/samples.html

لأن هذا يعزز وظيفة الرؤية الثنائية للعينين معاً.



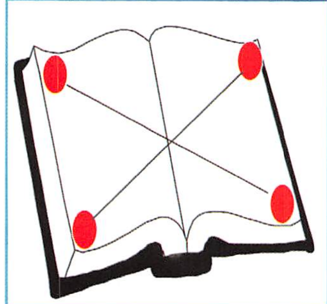


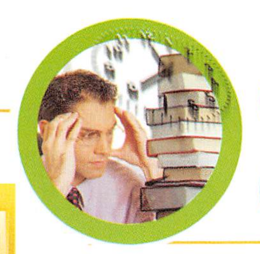
**الوضع المثالي للقراءة التصويرية** هو الجلوس منتصباً مع إسناد الكتاب على زاوية 45 درجة بالنسبة للطاولة (90 درجة بالنسبة لعينيك). لو ثنيت ذقنك قليلاً إلى الدخل، فإنك تجعل عمودك الفقري باستقامة مما يسمح بتدفق أفضل للطاقة إلى الدماغ.

**باختصار هناك أمران رئيسان لتحقيق حالة النظرة التصويرية.**

1 **الأول:** هو إمساك نقطة ثابتة من الوعي فوق الرأس (أي أسلوب الليمونة). قم بنقل نقطة الوعي إلى مكان فوق وخلف رأسك. وإذا أحببت تخيل الإحساس بالليمونة على أعلى الرأس وخلفه.. دعها تتحرك بضع سنتيمترات فوق رأسك وخلفه.

2 **الأمر الثاني:** هو التحديق في الصفحة الموجودة أمامك مع ملاحظة الصفحة الخفية، ثم ابدأ بتقليب صفحات الكتاب من البداية حتى النهاية، فإذا تعذر ذلك أرخِ نظرك وانظر مباشرة إلى منتصف الصفحة. ولاحظ الحواف الأَربع للصفحة، وكذلك المسافة البيضاء بين الفقرات.. تخيل، إذا أمكن، علامة (X) تربط زوايا الصفحتين الأربع (أي الزاوية العلوية والسفلية من صفحة الكتاب اليمنى والزاوية العلوية والسفلية من صفحة الكتاب اليسرى).







# 3 المحافظة على حالة إيقاعية ثابتة

المستشار / يوسف الخضر



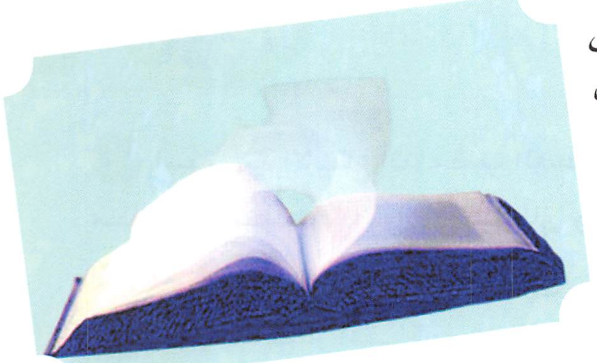
إن المحافظة على حالة إيقاعية ثابتة، تمكنك من القيام بالنظرة التصويرية للكتب بشكل سريع وفعال. وتتضمن عناصر الحالة الثابتة نفساً عميقاً منتظماً، وتقليبا متناسقاً، وإيقاعاً ثابتاً للصفحات.

إن التنفس بطريقة مسترخية يساعدك على المحافظة على توازنك وطاقتك، كما أن السرعة الثابتة لتقليب الصفحات تبقي الذهن في حالة استرخاء واستقبال أثناء تعرضه للمعلومات. يساعدالترديد بجعل عقلك الواعي مشغولاً عما يصرف الانتباه. (الترديد هو إطلاق كلمات إيجابية أثناء التصفح مثل اسـ . تـرخِ .......... اسـ . تـرخِ).

الترديد يمنع أي حوار سلبي قد يحدث على المستوى الواعي.



عندما تبدأ بالنظرة التصويرية، ركز على التنفس العميق والمنتظم.. قلب صفحات الكتاب أمام عينيك بإيقاع مطرد، مردداً ذهنيا الكلمات التالية: «استرخِ.. أربعة.. ثلاثة.. اثنين.. واحد. استرخِ.. استرخِ.. حافظ على الحالة.. انظر إلى الصفحة».



- كن في وضع الاستقامة. من الناحية المثالية، اجعل قدميك ثابتتين على الأرض، واجعل الذراعين والرجلين غير متقاطعتين. ارفع الكتاب ليكون موازياً لمستوى عينيك. قم بإمالة ذقنك قليلاً نحو صدرك أثناء تقويم عمودك الفقري بشكل طفيف. كل هذا يسمح لك بتدفق أفضل للطاقة نحو الدماغ مما يحسن القراءة والتعلم.
- خذ نفساً عميقاً ومنتظماً، وتذكر أن ترخي عضلات كتفيك ووجهك، مع الحفاظ على ابتسامة لطيفة على وجهك.
- قلب صفحات الكتاب بإيقاع منتظم، وذلك بقلب صفحة كل ثانيتين أو نحو ذلك. وكلما كان أسرع كان أفضل، ولكن الانتظام هو المهم.
- قلب الصفحات برفق، حرك إصبع السبابة والوسطى من أعلى الصفحة اليسرى واسحبها نحوك. أمسك الصفحة بالإبهام الأيمن، ثم أمسكها نزولاً بالسبابة اليمنى، هذا بالنسبة إلى الكتب العربية، وأما الكتب الإنجليزية فبالعكس أي: حرك إصبع السبابة والوسطى من أعلى الصفحة اليمنى واسحبها نحوك، أمسك الصفحة بالإبهام الأيسر، ثم أمسكها نزولاً بإصبع السبابة الأيسر.
- لا تقلق إذا تجاوزت بعض الصفحات، فاتركها ولا تبالِ؛ فبإمكانك دائماً أن تعود إليها في الجولة الثانية.







- استمر في الإيقاع أثناء قلب الصفحة بإيقاع مطرد.. دع عقلك الواعي ينساق وراء كلمات الترديد، لك الحرية في تعديل الإيقاع.
- اطرد الأفكار التي تصرف الانتباه بتوجيه عقلك الواعي إلى النشاط الحاضر أمامك.

قم بالانتهاء من خطوة النظرة التصويرية بطريقة إيجابية، مؤكداً تمكنك من المادة التي قرأتها بالنظرة التصويرية. ننصحك أن تشعر بالأحاسيس كافة التي أثارتها هذه التجربة، واسمح لعقلك وجسدك بمعالجتها.

كذلك ما لم نصرف المعلومات عن العقل الواعي، فإننا نتمسك بالحاجة إلى استذكارها الفوري، وعندما تعترف عزيزي القارئ بالأحاسيس المثارة أثناء العملية، فإنك تطلق المعلومات للمعالجة، وتسمح للعقل والجسم بهضم المعلومات التي اختزنتها من خلال النظرة التصويرية بصورة فعالة.

**على الرغم من أن التأكيد على إحساس التمكن من المادة،** قد يبدو سابقاً لأوانه، فإن حالات التأكيد تشجع على الوصول المستقبلي إلى المعلومات التي وضعتها في مخزون الذاكرة. حافظ على موقفك الإيجابي والتفاؤلي أثناء تبلور وتطور المادة التي قرأتها بالنظرة التصويرية، ذلك أن حضانة المعلومات **Incubating** تحرر عقلك لبناء التوصيلات والارتباطات العصبية الضرورية التي تجعل المعلومات متوافرة للتنشيط في وقت لاحق.



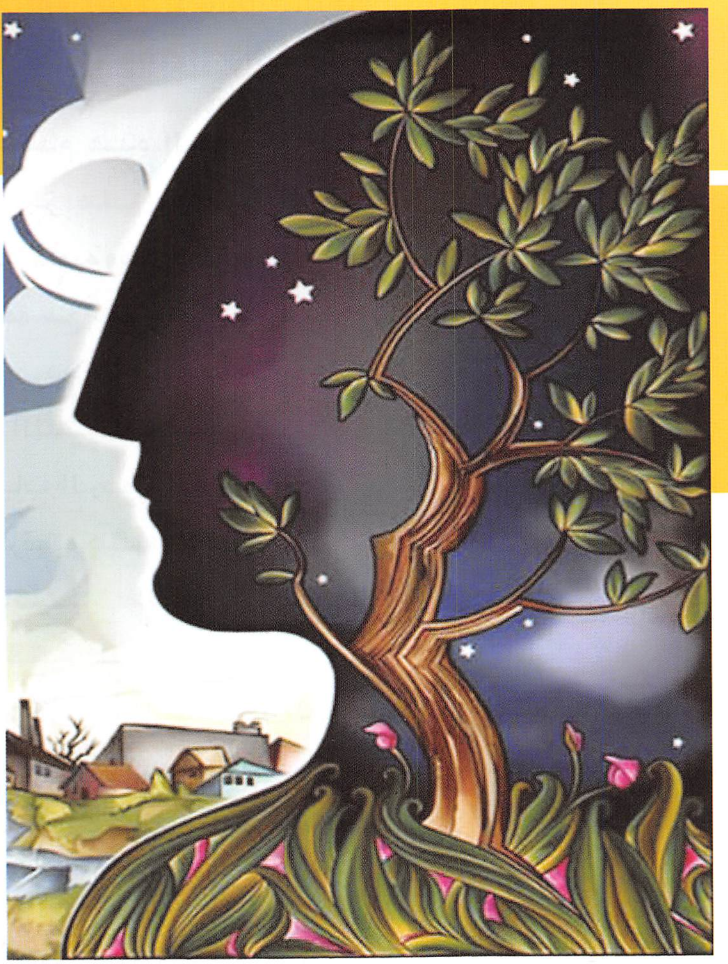
## تمرين للتطبيق العملي

لتطبيق أسلوب النظرة التصويرية، اختر كتاباً ترغب في قراءته. ثم قم بما يلي:

1. التهيؤ الذهني والنفسي والمكان البعيد عن المشتتات.

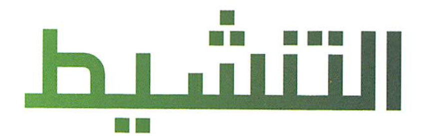
2. التصفح من خلال النظرة التصويرية. الرؤية الواسعة.

3. المحافظة على حالة إيقاعية ثابتة. قم بالتصفح من الصفحة الأولى حتى نهاية الكتاب.



احصر المواد التي قد تصادفها في الأسبوع القادم من كتب وتقارير و طبق الخطوات الثلاث السابقة نفسها.

## الخطوة الرابعة




### الاستعراض الفوري للمادة المقروءة بعد النظرة التصويرية.

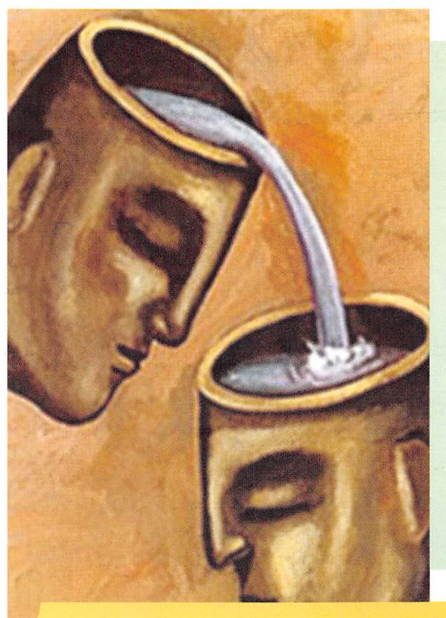


استخدم هذه الخطوة للتركيز على تفاصيل المادة المكتوبة وملاحظة ما يهمك، مع وضع الأسئلة التي تريد الإجابة عنها أثناء التنشيط باستخدام تقنيات الربط لتحفيز الذاكرة، يمكنك استخدام أساليب التلخيص ومناقشة المواد المقروءة مع الآخرين، أو التفكير في التفاصيل التي تهتم بها. قم بقراءة إضافية للأجزاء التي استرعت انتباهك. استخدم المؤشر لتحريك العين بسرعة عالية جداً وتركيزها في وسط الصفحة لدراسة الفقرات الكبيرة من النص للحصول على إجابات. اصنع خريطة ذهنية **Mind Map** للنقاط المهمة لاسترجاعها فيما بعد، عن طريق إيجاد صورة مرئية للأفكار الرئيسة.

«التعلم تذكر» (سقراط)



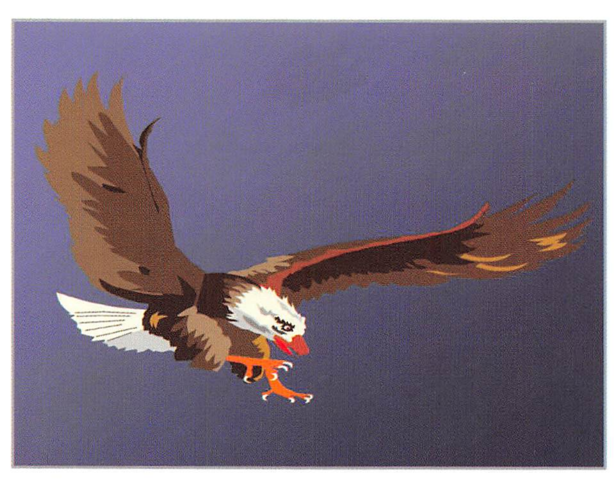
إنهم يستطيعون لأنهم يعتقدون أنهم يستطيعون. **(فيرجيل)**



التنشيط هو الخطوة التالية في نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية يعطيك الإدراك الواعي المطلوب لتحقيق هدفك. ومن خلال عملية التنشيط، نستكشف الطرق التي يمكن من خلالها معرفة الوصول إلى المعلومات التي نحتاجها من المواد التي تقرؤها قراءة تصويرية عندما يتفاعل المرء مع المعلومات يحدث الاستيعاب.

**هناك أربعة مستويات لاستيعاب، وهي:**





نقوم ببناء مستويات متزايدة من الاستيعاب الواعي. بداية من تحقق الإدراك، ثم ننتقل إلى الإحساس بالألفة، وأخيراً تتحقق المعرفة التي ننشدها. وطرق التنشيط مصممة لإعادة إثارة الاتصالات العصبية الجديدة التي أوجدتها أثناء النظرة التصويرية بدلاً من محاولة استرجاعها متوتراً عبر العقل الواعي النقدي/ المنطقي.

وأثناء إشراكك الدماغ بصورة متكررة، فإنك تعيد إدخال الكلمات من النص لإطلاق شرارة الوصل بين المعلومات المخزونة في العقل الواعي والعقل الباطن. ويولد هذا تدفقاً للمعاني والأفكار من المعلومات لتحقيق هدفك.

هدفك هو تعريف العقل الواعي على 4 إلى 11 % من المعلومات التي تحمل المعنى. ويبني التنشيط ملخصاً ذهنياً للمواد في ذاكرتك الواعية، ويمكنك الوصول إلى مزيد من النصوص عند الحاجة.

التنشيط بعد النظرة التصويرية مختلف تماماً عن محاولة استرجاع ما قرأته بطريقة عادية (الأسلوب المدرسي).

إنه أمر ضروري أن يكون المرء نشطاً وهادفاً لتحقيق الاستيعاب الواعي. أثناء التنشيط تكون مشدوداً إلى النص الخاص بهدفك. وإذا لم يكن لديك هدف من قراءة الوثيقة، فإن التنشيط لا يحقق بصفة عامة شيئاً يذكر.



## التنشيط نوعان.. هما:

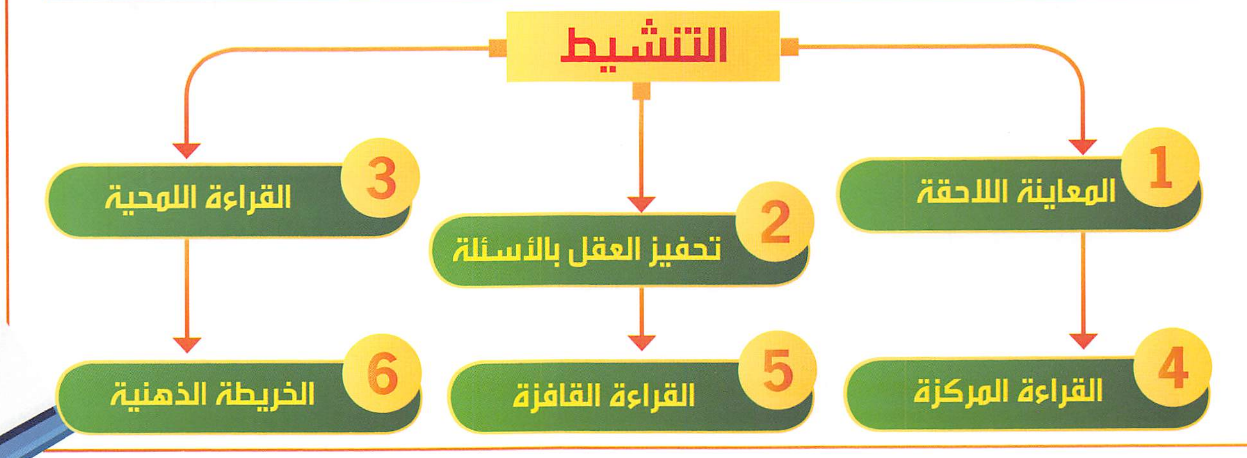


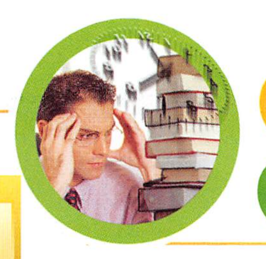
### التنشيط التلقائي

### التنشيط الإرادي

فالتنشيط التلقائي يحدث دون جهد واعٍ من جانبك. وربما يكون لديك نوع من تجربة الدهشة التي تحدث عندما تكتشف حل مشكلة كانت تشغل بالك لعدة أسابيع، أو تفهم مسألة وسلوكاً معيناً أو قدرة على تذكر تفاصيل مرت عليها سنوات وغيرها من الأمور. هذا التنشيط هو اتصال آلي بالتجارب الماضية أي بالأنماط العصبية الموجودة فعلاً في دماغك. والمنبهات في بيئتنا قد تطلق بصورة عفوية سيلاً من الارتباطات السابقة التي لم نكن قد بحثنا عنها. التنشيط التلقائي أشبه ما يكون بومضة من الرؤية الإبداعية التي تأتي فجأة ودون توقع أو مقدمات.

التنشيط الإرادي الذي يراد بيانه في هذا الفصل يعني التنشيط بالتصميم. فهو يستخدم النص الفعلي كعنصر حافز لإعادة إثارة الدماغ وإدخال المعلومات التي تحتاجها في الوعي. أثناء تعلم التنشيط، لاحظ ما تشعر به أو تقوم به أو تفكر فيه عندما تحدث تجارب الوعي والألفة أو المعرفة. وهذه الملاحظة الدقيقة ستساعدك على فهم إشارات الحدس وزيادة مهارات التنشيط.



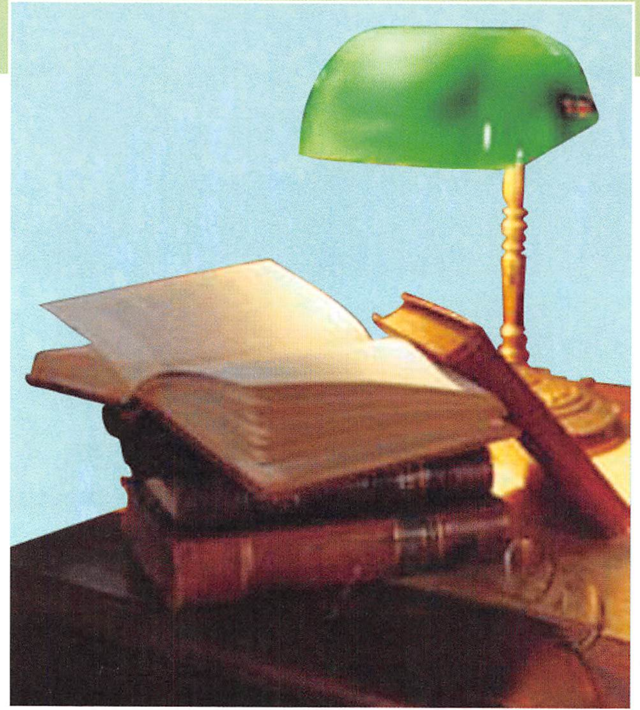




1

# المعاينة اللاحقة

**قم بالمعاينة اللاحقة مباشرة بعد الانتهاء** من خطوة النظرة التصويرية. والمعاينة اللاحقة هي خطوة مماثلة للنظرة الشاملة إلى جانب إعادة صياغة أهدافك من المادة المقروءة. خذ فترة من 5 إلى 15 دقيقة للقيام بالمعاينة اللاحقة.. كن مرناً، وبإمكانك أخذ مزيد من الوقت (حتى 15 دقيقة). هدفك هو التعلم بما فيه الكفاية لتخطيط عملية التنشيط.

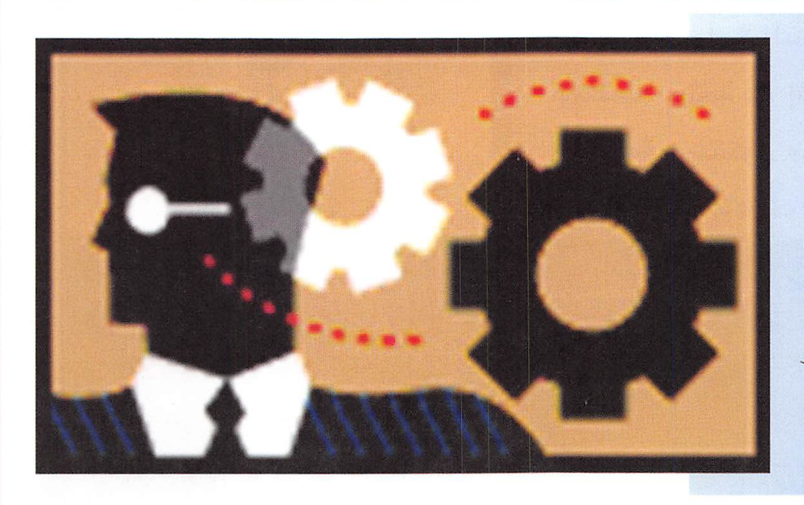


**استكشف النص** لتحديد الأماكن المهمة التي تريد المزيد من التفاصيل حولها. واقترح، عمل خريطة ذهنية مبدئية للأسئلة المطلوب الإجابة عنها من خلال النص، ولكن لا تقرأ إجابة الأسئلة في الوقت الحالي. استخدم هذا الوقت لبناء حب الفضول وتعزيز رغبتك في العثور على مزيد من المعلومات.



# 2 تحفيز العقل بالأسئلة

إن محادثة واحدة مع شخص عاقل حكيم تساوي في قيمتها العكوف على دراسة الكتب لشهر كامل. **(مقولة صينية)**



تحفيز العقل، يعني أنك تقوم بطرح الأسئلة والدخول في المناقشات، ووضع قوائم بالأفكار التي تريد الاستكشاف عنها، كما أن تحفيز العقل يثير الدماغ ويحفزه للحصول على أجوبة لتلك الأسئلة.

عن طريق النظرة التصويرية والمعاينة اللاحقة وتوفير الحضانة، تبني توصيلات عصبية ويتم ربطها بالمعلومات الجديدة. ثم يعمل دماغك لإنجاز هدفك وغايتك.

إن طرح الأسئلة يجعل عقلك يبحث عن الإجابات، وأثناء استكشافك للنص المكتوب مع استحضار الأسئلة في الذهن، يقوم دماغك بابتكار ما تحتاج إليه من الموارد الحديثة في نظام مخزون الذاكرة، وسيقدم دليلاً وأفكاراً رائعة لعقلك الواعي في استيعابك للمادة المقروءة.



المستشار / يوسف الخضر

تأتي الأجوبة في حينها، كحالات إدراك عميقة وأحاسيس داخلية ومشاعر وحوار داخلي، بعد أن يكون الدماغ قد أخذ وقتاً كافياً لجمع البيانات الخاصة وتنظيمها في العقل الواعي. هناك كلمة غروك (grok)، وتعني الحصول على جوهر الشيء أي الفهم بكل جوارحك العاطفية والذهنية والقدرة على شرح الموضوع من خلال التعبير عن فهمك بأسلوبك الخاص، إن ممارسة (غروك) تجعل تنشيط المادة حاضراً في الذهن وسوف تحقق نتائج مذهلة، وستجد متعة في إثراء أي نقاش حول المعلومات المقروءة، وستكون مستعداً للدخول في عالم جديد من الفهم والإدراك.



ولذلك، عند طرح أسئلة في النص أو للمؤلف، لا تتوقع الحصول على الأجوبة المباشرة، لأن طلب الاستذكار الفوري قد يحتاج (grok)، لذلك اختر أن تكون صبوراً في حبك للاستطلاع، وذا قدرة على التعبير.

**كلما كانت أسئلتك أكثر أهمية، كانت الإجابة عنها أفضل. فعلى سبيل المثال، اسأل نفسك مثل هذه الأسئلة:**

- ما المعلومات التي تساعدني على إنجاز هدفي في هذه المادة؟
- ما النقاط المهمة؟
- ما مدى صلة هذه المعلومات بهدفي؟
- ماذا أحتاج إلى معرفته للقيام بالاختبار بشكل جيد؟



- ماذا أحتاج لكتابة تقريري؟ أو للمساهمة في اجتماع الغد؟.
- ما أفضل الحلول والخيارات المطروحة أمامنا؟

إن الإجابة عن أسئلة الآخرين قد تكون أيضاً بمنزلة أسلوب قوي لتحفيز العقل. وعندما تقوم بتلخيص كتاب أو مقال بصورة شفهية، أو عند دخول امتحان أو المشاركة في جلسة من الأسئلة والأجوبة، فإن دماغك يختار الارتباطات العصبية لاستخراج مفاهيم أساسية أو تفصيلية عن المادة، بما أنه يخزّن المعلومات بسهولة في الذاكرة الواعية، فستجد أن لديك ما تقوله أكثر مما تفكر في أنك تعرفه.






# 3 القراءة اللمحية



القراءة اللمحية، تسمح لعقلك الواعي بالتعرف على معلومات من أقسام كبيرة من المواد المقروءة. وعند جمع القراءة اللمحية بالهدف المحدد تحديداً جيداً، ينساب عقلك مع المادة للبحث عن المفردات المهمة والعبارات والاختيارات والأفكار، في حين تتجاوز كل ما هو غير مهم. وأثناء القراءة اللمحية، تلاحظ إشارات ذهنية أو حدسية تدل على أن إجابات الأسئلة المحددة موجودة في فقرة كذا أو قسم كذا، وسوف تتعجب من صدق توقعاتك عندما تثق بشعورك الداخلي.

**اتبع الخطوات التالية للقيام بالقراءة اللمحية:**

- اذهب إلى أي فصل في الكتاب يشد انتباهك، وعندما تقرأ مقالة أو تقريراً، ابدأ من البداية.
- استعد ببيان هدفك والدخول إلى حالة العقل المثالية **ضع الليمونة في منطقة التركيز.**

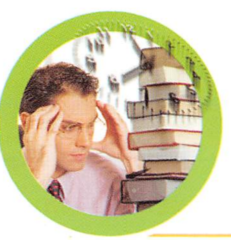
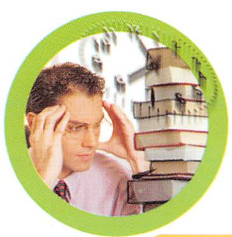


- دع عينيك تتحركان بسهولة إلى منتصف الصفحة، للتعرف على أكبر قدر ممكن من الكلمات.
- لتكن القراءة اللمحية سريعة جدا. استمر في زيادة سرعتك، خاصة عندما يبدأ العقل
- الواعي بالشرود أو السرحان وحافظ على استرخائك أثناء ذلك.
- قبل أن تشعر بالارتياح، أغلق عينيك ودع ذهنك يستقر على المادة محل القراءة اللمحية.

**القراءة اللمحية تساعدك على القيام بالتحديد السريع، ما إذا كانت الفقرة تحتوي على معلومات ذات صلة بهدفك.**

وإن لم تكن لها صلة، انتقل إلى غيرها.. توقف عن القراءة اللمحية أحياناً لإلقاء نظرة على الجملة التي تحتوي على إجابة لسؤالك، ثم تحرك مرة أخرى. وبهذه الطريقة، تستطيع تنشيط أجزاء كبيرة من النص بسرعة عالية.

قبل اتخاذ الخطوة التالية من خلال فقرة النص المكتوبة، اسأل نفسك بناء على ما لاحظته في الخطوة الأولى، ولزيادة فعاليتك، قم بتنقيح وتعزيز هدفك. فعلى سبيل المثال: إذا كان هدفك غامضاً غموضاً شديداً أو واسعاً، اجعله أكثر تحديداً، ثم قم بالقراءة اللمحية للعثور على مزيد من التفاصيل التي تحتاجها.



# 4 القراءة المركزة

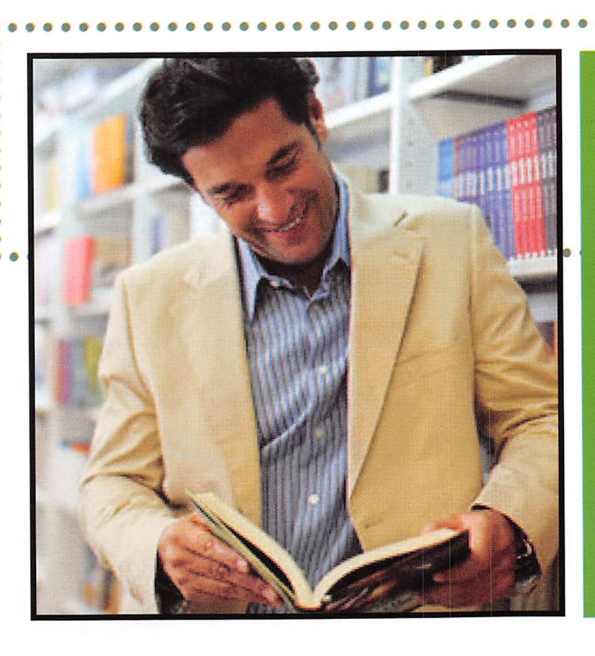
القراءة المركزة، هي التوقف لإلقاء نظرة فاحصة. قم بالقراءة المركزة، وحدد المكان الذي يحتوي على إجابات أسئلتك، وعندما تجد شيئاً نادراً أو اقتباساً أو حقيقة مهمة توقف لإلقاء نظرة ثم اقرأها باستخدم القلم أو إصبع اليد بحركة جانبية من بداية السطر إلى نهايته، وابتعد عن أسباب بطء القراءة (سوف يتم شرحها في الخطوة الخامسة - القراءة المتسارعة)، استمتع بالقراءة المركزة وتذوق طعم المعلومات.

إن القراءة المركزة تشبه القراءة التقليدية إلى حد كبير، مع بعض الفروق المهمة. فكر فيها وأنت تقرأ بشيء من الحركة الخفيفة والسهلة والمرحة والانسيابية. للقيام بالتصفح السريع بشكل فعال اتبع الإجراء التالي:

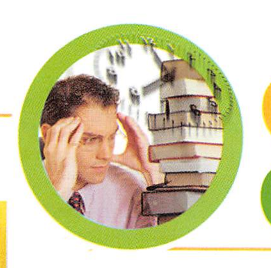


- أرح عضلات وجهك وعينيك، وركز قليلاً بطريقة تسمح لك

- بتحريك عينيك في الجزء العلوي من كل جملة.
- استعرض كل جملة بحركة جانبية واحدة.
- استخدم مؤشر تسريع القراءة.
- ابتعد عن أسباب بطء القراءة.
- ابحث عن وحدات المعاني مثل التعبيرات والتعاريف.
- اقرأ للبحث عن الأفكار والمشاعر والآراء، وليس المفردات فقط

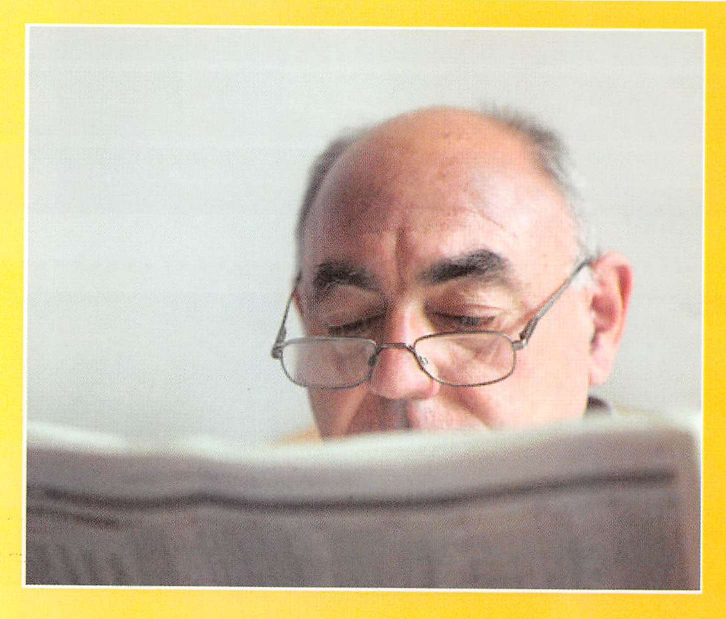


القراءة المركزة تمنحك وقتاً للتفكير في المعلومة، وتشبع رغبتك للفضول بالعثور على أجوبة الأسئلة. تجنب إطالة القراءة المركزة في جزء واحد من النص. عندما تلقي نظرة خاطفة على مقال، لا تقرأ أكثر من فقرة أو فقرتين في الصفحة. وعندما تتصفح كتاباً على عجل، لا تقرأ أكثر من صفحة أو صفحتين في تتابع.



# 5 القراءة القافزة





**القراءة القافزة توفر لك بديلاً قيّماً عن القراءة اللمحية أو المركزة.**
وهي تستخدم لفهم كامل النص بشكل سريع أو أي قسم من الكتاب. والقراءة القافزة صالحة للمعلومات الإيضاحية، ابتداء من الدوريات والتقارير وانتهاء إلى القراءة المطولة سواء المطبوعة أو القائمة على الإنترنت.

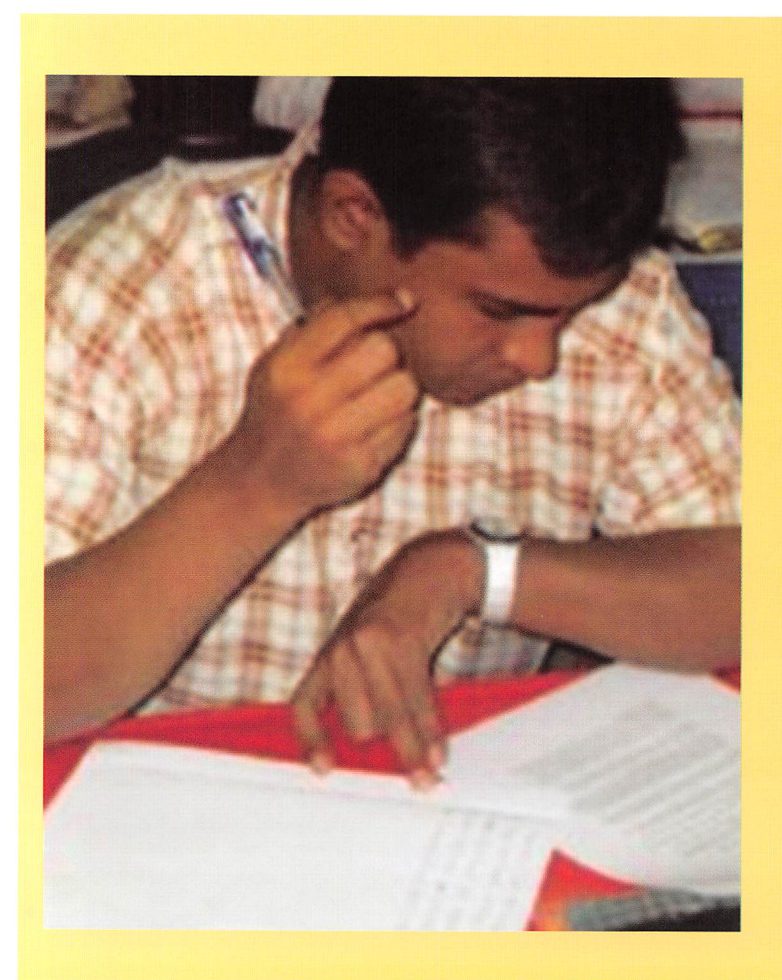
**إن عبارة القراءة القافزة** أتت من حركة راقصة عشوائية لبعوضة الماء فوق سطح البركة، والقراءة القافزة تجعل الدماغ ينظر إلى الكلمات كافة في فقرة ما تؤيد الجملة الرئيسة. والقراءة القافزة تعني القفز فوق بعض الكلمات لتسمح للعقل بتكوين فهم أفضل للأفكار المهمة، وتضمن تجاوز باقي النصوص غير المهمة.



**للقيام بالقراءة القافزة اتبع هذه الخطوات:**

- ادخل في الحالة المثالية للقراءة، أي الانتباه المسترخي مع الليمونة.
- راجع هدفك وغايتك.
- اقرأ العنوان الرئيس والعنوان الفرعي.
- اقرأ المقدمة والخاتمة (إن وجدتا).
- اقرأ المحتويات والفهرس (إن وجد).
- اقرأ الجملة الأولى (المعروفة أيضاً بجملة الموضوع) من الفقرة التي تنوي البدء بها للمرور بسرعة وبخفة.
- حرك عينيك بطريقة سريعة فوق الكلمات جميعها في الفقرة، ما عدا تلك الموجودة في الجملة الأولى والأخيرة، مع ملاحظة تلك الكلمات التي تبدو أنها تحمل الدعم الهادف للمقدمة في الجملة الأولى. وهذه الحركة تعطي عقلك الفرصة لالتقاط الأفكار التي تضيف أو تزيد من المفهوم الرئيس في الفقرة.
- اقرأ الجملة الأخيرة من الفقرة، واستمر في هذه العملية، أي من الجملة الأولى ثم القراءة القافزة، ثم الجملة الأخيرة من خلال تتابع الفقرات، حتى تقترب من نهاية الجزء المختار للقراءة.
- اقرأ بعض الفقرات الأخيرة بصورة تامة.
- اقرأ الملخص، إن وجد.

- قم بالمراجعة والتأمل.
- قم بعمل ملخص مختصر من كلماتك الرئيسة لوصف القطعة.



إن حركة عينيك يمكن أن تأخذ شكلاً متعرجاً أو قافزاً على بعض كلمات السطر الواحد.

إن تقفيز إصبع المؤشر اليد على السطر يجعل المرور السريع والخفيف على الفقرات القصيرة المؤلفة من جملتين أو ثلاث جمل.

وإذا وجدت صعوبة في تحديد نقطة الانطلاق الدقيقة لا تقلق نفسك ولا تبالِ. وببساطة اقرأ آخر سطرين من الفقرة.



# 6 الخريطة الذهنية

كل شيء مرتبط بكل شيء. (ليوناردو دافنشي)



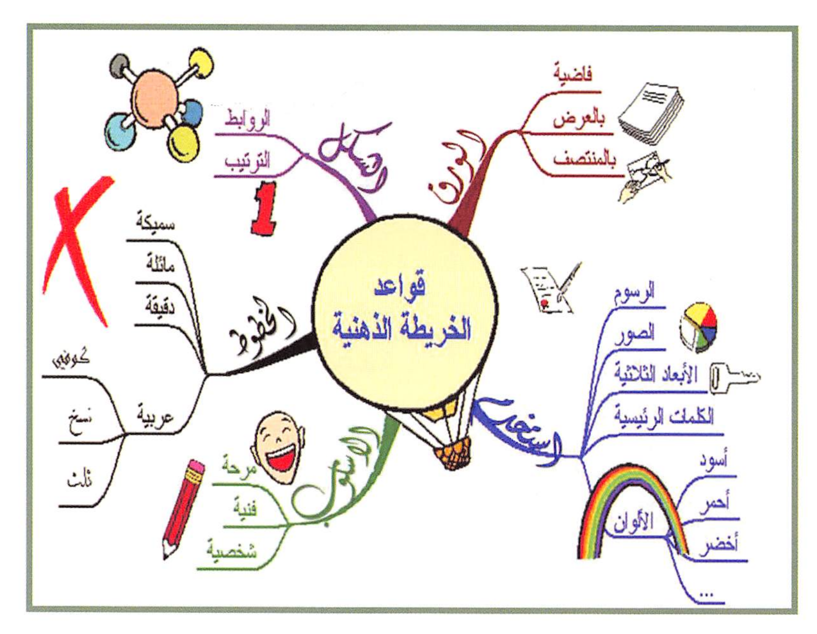

الخريطة الذهنية هي تخطيط مرئي وطريقة لاستخدام الذكاء المكاني لتدوين الملاحظات. وتساعدك على تنشيط المادة؛ لأنها تستخدم الذاكرة كلها إذ تتسم بالسرعة والكفاءة العالية؛ لأنها تصل إلى مراكز الذاكرة الأكثر قوة في الدماغ.

علاوة على ذلك، تعكس الخريطة الذهنية الطريقة التي يعمل بها الذهن. أي ربط الأفكار عبر تشعبات من الارتباطات بدلاً من المنطق الخطي. وربما يكون ذلك السبب في سرعة ظهور الخريطة الذهنية شيئاً طبيعياً.

وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تعزز الاحتفاظ بالأشياء على المدى الطويل. إنها طريقة ممتازة لتنشيط وتجميع المعلومات بعد القراءة اللمحية أو المركزة أو القافزة.

يمكن الاطلاع على الموقع الإلكتروني وهو (www.mindmapsearch.org) ففيه معلومات وفيرة وأمثلة عن الخرائط الذهنية.

# قواعد الخريطة الذهنية:




تم وضع قواعد للخريطة الذهنية للمساعدة على فتخزين المعلومات في خلايا الدماغ، وهي:

- ضع المفهوم الأساسي في منتصف الصفحة.
- اكتب المفاهيم الداعمة لربط الخطوط المنتشرة من المركز.
- استخدام الكلمات الرئيسة فقط. غالباً ما تكون كلمات المفاتيح.
- عبر عن كل مفهوم في ثلاث كلمات أو أقل.
- أدرج عناصر مرئية من الرسوم والصور والرموز، متى بدا ذلك مناسباً.
- إضافة ألوان في الخريطة الذهنية، مثلاً: كافة الكلمات الخاصة بالخطوة الأولى يمكن كتابتها بلون واحد، بينما كل الكلمات الخاصة بالخطوة الثانية بلون آخر.... وهلم جراً.

عند القيام بعمل الخريطة الذهنية، قد تجد أيضاً من المفيد استخدام مجموعة من الأوراق أكبر من مقاس (A4) مثلاً (A3). وإذا اقتصرت على ورق بالمقاس العادي (A4)، حاول على الأقل لف الورقة بالعرض لكي تكتب على إطار أفقي، إذ يجد معظم الناس أن هذا يعطيهم مجالاً أكثر لتسجيل أفكارهم.



## الخطوة الخامسة

# القراءة المتسارعة

القراءة المتسارعة تستغرق قدراً كبيراً من الوقت، وتنطوي على تحريك العين بطريقة سريعة على النص من البداية إلى النهاية من دون توقف. المرونة هي الأساس.. غيِّر سرعة قراءتك بناء على درجة تعقيد وأهمية المادة، استخدم مؤشر القراءة (بالقلم أو إصبع اليد) وابتعد عن مسببات بطء القراءة.

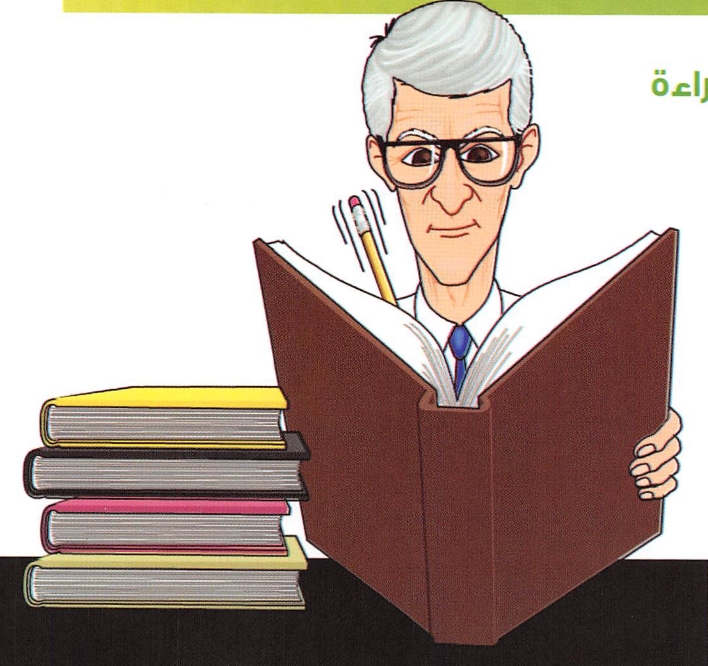
العبقرية عبارة عن 1% إلهام و99% عرق وجهد.

(توماس أديسون).



المستشار / يوسف الخضر

عبقري...؟ لقد ظللت أتدرب لمدة أربع عشرة ساعة يومياً، على مدى السبعة والثلاثين عاماً الماضية، والآن يقولون: إنني عبقري! (بابلو)



**القراءة المتسارعة مماثلة للقراءة السريعة مع فارقين مهمين:**

**أولاً:**

تأتي القراءة المتسارعة بعد الخطوات الأخرى من نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية.

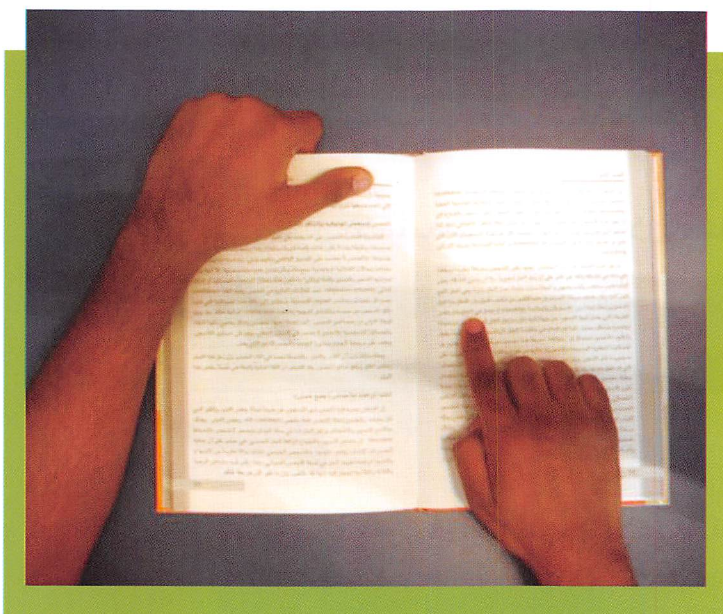
**ثانياً:**

إن سرعة القراءة المتسارعة مرنة للغاية.

لكي تقوم بالقراءة المتسارعة، تنقّل بسرعة شديدة عبر النص، آخذاً قدر ما تريد من الوقت. ابدأ من البداية واستمر حتى النهاية دون التوقف، بناء على تعقيد وأهمية القطعة تختلف سرعتك فيها.



**والنتيجة في النهاية هي أنك تتنقل بمعدلات سرعة مختلفة عبر النص: أحياناً تكون القراءة أسرع، وأحياناً تكون أقل سرعة بناء على أهمية وتعقيد المعلومات ومعرفتك السابقة لها.**



هناك نقطة مهمة في القراءة المتسارعة، وهي أنك دائم التنقل، ولا تتوقف لتشغل نفسك بالمعلومة التي قد لا تفهمها. إنه أمر عادي أن تقف عندما لا تفهم ما تقرؤه. وهذا جزء من النموذج القديم من القراءة. وبدلاً من ذلك، استمر في القراءة.

**يجب التخلص من أسباب بطء القراءة، وهي:**

## 1 الارتداد:

أي إعادة قراءة كلمات معينة مرة أخرى بشكل مستمر ربما بسبب عدم الفهم، وهذا يفقد القارئ وقتاً ثميناً، ولا تحسن درجة الفهم والاستيعاب. وإنما تزيد من بطء القراءة والتشتت.

**الحل:** عدم الارتداد ومواصلة القراءة.

## 2 التلفظ:

أي القراءة بصوت، لأن تحريك الشفاه واللسان يخفض عدد الكلمات التي تقرؤها.

**الحل:** عدم التلفظ وإجادة القراءة الصامتة.

## 3 القراءة كلمة كلمة:

تقلل الاستيعاب وعدم استغلال إمكانيات النظر الطبيعية.

**الحل:** بإمكانك تدريب العين على قراءة مجموعة من الكلمات في النظرة الواحدة بمساعدة القلم أو الإصبع.

## 4 قلة التدريب:

ممارسة أسلوب قراءة المدرسة الإعدادية.

**الحل:** تطبيق تسريع القراءة لمدة 21 يوماً لتكون عادة يمكن الاعتماد عليها.

## 5 السرحان:



التشتت وعدم تحديد هدف القراءة، وعدم تحديد وقت للانتهاء يجعلان العقل يسرح في مواضيع أخرى.

**الحل:** ضع أهدافاً وحدد وقتاً للانتهاء، فذلك يقلل التشتت بشكل كبير.



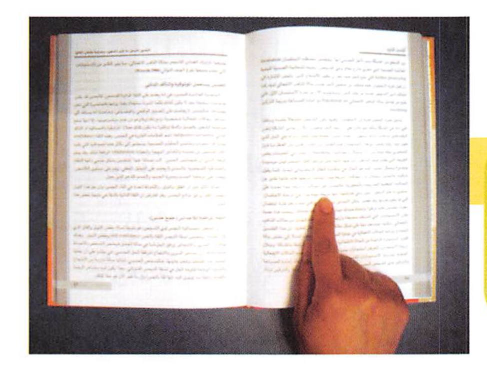
## 6 عدم استخدام مؤشر السرعة والتدريب على الرؤية المركزة على الكلمات.

**الحل:** استخدم مؤشراً كالقلم أو أصابع اليد، وتدرب على الرؤية المحيطية.

## 7 ضعف التركيز العام:

الشعور بالملل والنعاس.

**الحل:** ضع الليمونة في منطقة التركيز، واجعل العمود الفقري في حالة انتصاب.

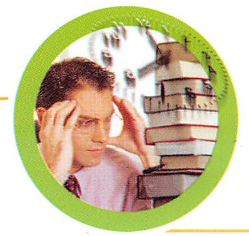


## اقرأ بسرعة عندما:

- تقرأ فقرة أو صفحة أثناء إحدى الخطوات السابقة، انتقل منها بسرعة.
- تدرك أن المعلومات تتسم بالبساطة والزيادة، نظراً لكونك قد فهمتها سابقاً، حاول الانتقال منها في سرعات القراءة اللمحية المركزة.
- ترى بسرعة أن القسم الذي تقرؤه غير مهم بالنسبة لهدفك. مرّ عليه مرور الكرام بسرعة القراءة التصويرية، مع إبقاء حدسك منفتحاً لأي توقف عندما تشعر بالحاجة إلى التأكد من شيء ما.

## اقرأ بسرعة أقل عندما:

- يحتوي النص على معلومات جديدة.
- تلاحظ أن المعلومات معقدة أو صعبة، ومن ثم تتطلب مزيداً من الدراسة المتأنية.
- تدرك الأهمية الكبيرة للفقرات التي تريد استكشافها بمزيد من التفصيل.









## تمرين للتطبيق العملي:

لتطبيق أسلوب القراءة المتسارعة، استخدمها مع هذا الكتاب، وقم بقراءته من البداية وحتى النهاية، مع استخدام مؤشر أو قلم، كذلك ابتعد عن أسباب بطء القراءة.. لاحظ مدى الاستيعاب الذي سوف يتكون لديك، ومن المفيد استخدام النظرة الشاملة، ومن ثم القراءة المتسارعة، وهي أفضل طريقة للحصول على قراءة فعالة وسريعة. قم بتلخيص ما قرأته، ويمكنك استخدام الخريطة الذهنية لذلك.



# الباب الثاني

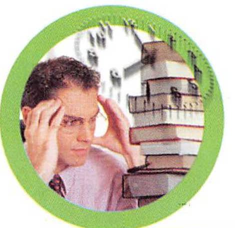
# تطبيقات القراءة التصويرية

## الفصل الأول:

## التطوير الشخصي يصنع العظماء

إنني لا أستخدم فقط كل العقول التي لديَ، ولكن كل العقول التي أستطيع استعارتها.

(وودرو ويلسون)





# حاول أن تثري تجربتك في القراءة التصويرية

المستشار / يوسف الخضر

تصبح القراءة التصويرية مهارة عندما تجعل الأساليب مفيدة لك. إنها بسيطة وواضحة، فما عليك إلا أن تجربها.

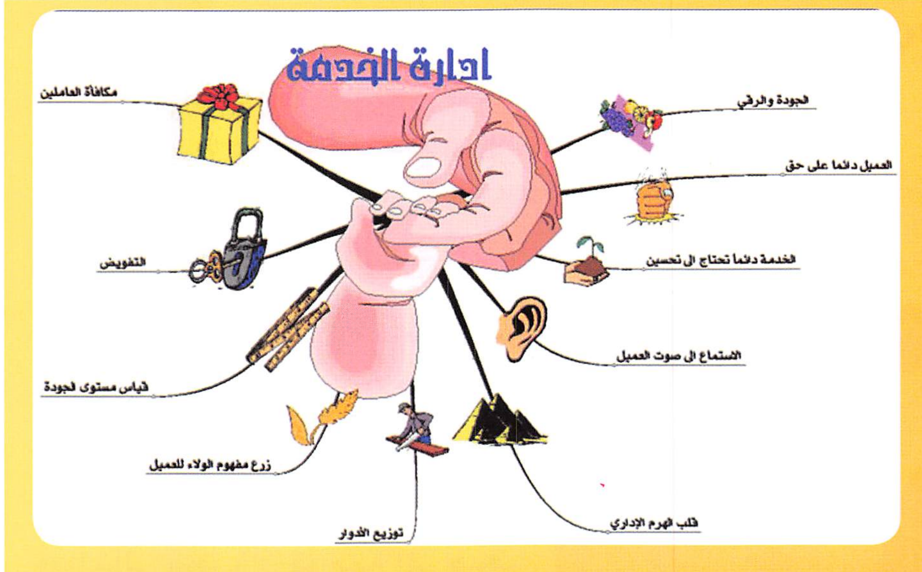
الآن لابد أن تكون قد عرفت خطوات النظام، وتستطيع تطبيقها وأنت مطمئن على هذا الكتاب،.

**وفيما يلي بعض الاقتراحات:**

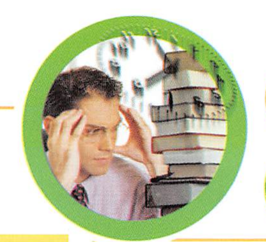
- استخدام كتاباً يمكن أن يساعدك على تحقيق أهداف حياتك الحالية، وضع هدفاً واضحاً للقراءة والدخول في حالة عقلية مثالية.
- قم بقراءة شاملة للكتاب خلال خمس دقائق، ملاحظاً الكلمات الرئيسة أثناء قراءتك.
- اقرأ الكتاب قراءة تصويرية باتباع الخطوات التي سبق شرحها، وتستطيع قراءة الكتاب بالقراءة التصويرية في أقل من ثلاث دقائق بقلب صفحة كل ثانيتين. وعند الانتهاء، أعط نفسك التأكيدات الختامية والإقرار واسترخ لبعض الوقت.



- من الناحية المثالية، يفضل أن تنهض وتأخذ فترة راحة لبعض الوقت، ثم العودة إلى خطوة التنشيط.
- قم بالتنشيط عن طريق تحفيز العقل لصياغة الأسئلة.
- قم بمزيد من التنشيط عن طريق القراءة اللمحية والمركزة أو القراءة القافزة، وينبغي أن تزيد الفترة على خمس وعشرين دقيقة لهذا الأمر.




- قم بمراجعة وتلخيص كل ما جمعته خلال جلسة التنشيط، وذلك بعمل خريطة ذهنية واحدة بالنسبة للكتاب كله.
- خذ دقيقة لإثبات قدرتك على تطبيق هذه الإستراتيجيات المتقدمة للقراءة علىحياتك اليومية، وبهذا تكون قد اتخذت خطوة يمكن أن تؤدي إلى تغيير في طريقة قراءتك إلى الأبد.
- أنه بالقراءة المتسارعة، وهذه هي فرصتك لاكتشاف مدى سرعتك في القراءة باستخدام المهارات المرنة التي تعلمتها.



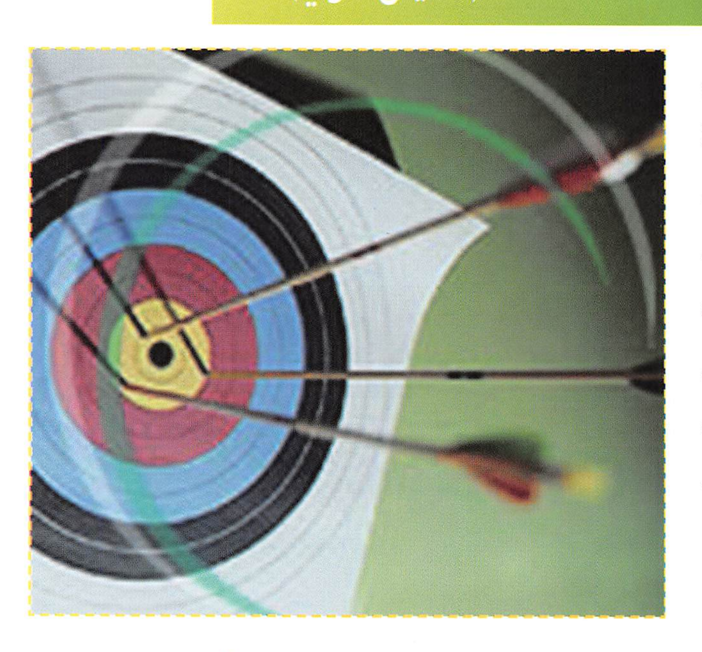


# 2 مهارات يجب إتقانها

**هناك مجموعة من المهارات التي يجب إتقانها، وهي:**

## أولاً: الأهداف ورفع الالتزام:

ابدأ والنهاية في ذهنك.
(ستيفن كوفي)



يعتبر وضع أهداف واضحة تتسم بالصياغة الجيدة أمراً غاية في الأهمية لتحقيق نتائج ملموسة في حياة المرء، ويكون الدماغ الآلة الباحثة عن الهدف، وبالتالي يجب أن توجهه إلى هدف معين من أجل تحقيقه. ولتحقيق فائدة كبيرة من القراءة التصويرية، ينبغي وضع أهداف واضحة باستمرار. حدد هدفك كل مرة تباشر فيها القراءة.

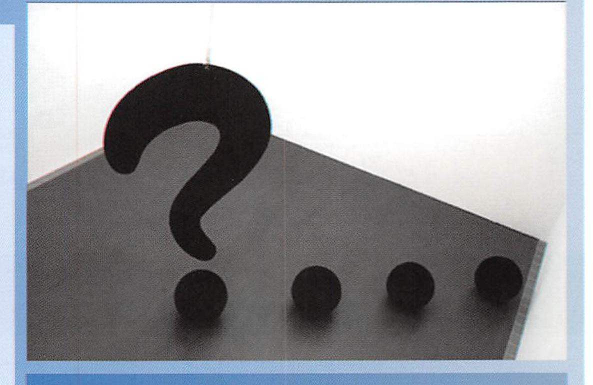
وفيما يلي بعض الطرق المقترحة لدعم هذا النشاط:



ضع نظاماً للقراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية ضمن قائمة مهامك اليومية لاستخدامها في قراءة الكتب والمذكرات.

حدد أهدافاً واضحة للقراءة، وعندما تضع هدفك من القراءة، لابد أن تكون مستعداً لتحقيقه، وبدلاً من الضغط على نفسك لتحقيق ذلك الهدف، ضع أهدافاً ممتعة تمثل ما تريده في حقيقة الأمر. ضع الأهداف التي توسع إمكاناتك والتي في الوقت نفسه يمكن تحقيقها بصورة معقولة.

استخدم أدوات الاستفهام: (ماذا، لماذا، أين، متى، من، وكيف) للحصول على أهداف محددة وواضحة.



إذا لم تحصل على النتائج التي تريدها، لا تقلق. واصل وتدرب إلى أن تتقن المهارة، وتذكر المقولة التالية: «من العجيب أن نصنع الشيء نفسه بالطريقة نفسها ثم نتوقع نتائج مختلفة». قم بالأشياء بصورة مختلفة وواجه العادات القديمة، واستفد من إمكانات عقلك الجبارة.

لاحظ التقدم الذي تحرزه، حافظ على ما تحققه من نجاح في سبيل هدفك. واترك صراعاتك التي تتسم بالكمال، وتتوقع فقط النجاح الكلي أو الخسارة التامة. احتفل بكل ما تحققه من نجاح، بصرف النظر عما إذا كانت الخطوة التي حققتها تجاه الهدف النهائي صغيرة.

## ثانياً: إدارة الوقت ـ قانون باركنسون:



الإنجليزي نورثكوت باركنسون صاغ في منتصف القرن الماضي قانونه المشهور Parkinson . Law، فكلما كان لدى الفرد وقت لأداء عمل معين فإن هذا العمل سوف يأخذ كل هذا الوقت المتاح، أو بتعبير آخر: فإن العمل يكون أكثر استغراقاً بقدر ما نخصص له وقتاً أطول. إن تنظيم وقت قراءة المواد يمكن أن يؤدي إلى تعزيز استخدام نظام القراءة التصويرية.




**لذلك فإنني أنصح باستخدام هذه الإستراتيجيات، واكتشف فوائدها:**

**1. أعط الأولوية لقراءتك: قم بفرز موادك المطبوعة إلى ثلاثة مستويات من الأولوية:**

- (أ) المواد.
- (ب) المواد المهمة ولكنها غير عاجلة.
- (ج) المواد التي يمكن الاستغناء عنها.

ابدأ باستخدام نظام القراءة التصويرية على المواد المدرجة في الأولوية (أ). العاجلة



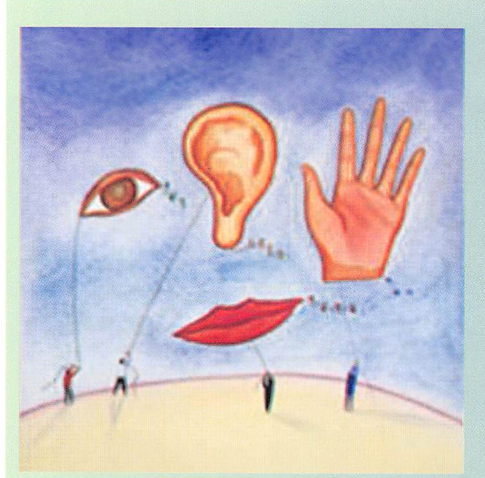
2. نظّم الأوراق مرة واحدة فقط، قرر مدى أهمية كل ورقة من خلال قراءتك الأولى، ثم دوِّن ملاحظاتك أو قراراتك على الأوراق والمذكرات مباشرة.

3. احمل دوماً مادة للقراءة معك، استخدم وقت الانتظار للقراءة، وستكون مندهشاً عندما تكتشف ما يمكن تحقيقه خلال خمس أو عشر دقائق بين المواعيد، وذلك باستخدام نظام القراءة التصويرية مع استخدام كامل قدراتك الذهنية.

4. قم بقراءة شاملة لكل شيء مهم: إذا لم تفعل أي شيء آخر، على الأقل طالع مسبقاً أية وثيقة لفترة ثلاثين ثانية قبل وضعها في الملف.

5. استخدم نظام القراءة التصويرية كلما سنحت لك الفرصة، طبِّق القراءة التصويرية على كل شيء تقع عليه يدك، وعندما تصل الدورية التجارية الفصلية أو يتم تسليم مجلات الأخبار الأسبوعية، اقرأها بالقراءة التصويرية. خذ برهة قصيرة من الوقت للدخول في حالة الاسترخاء وقلب الصفحات قبل النظرة التصويرية. حتى لو لم تقم بتنشيطها، فإن هذا الخطوة يمكن أن يكون مفيداً لك في المستقبل.

## ثالثاً تدريب الحواس وتوسعة مجال الرؤية:



القراء الذين لديهم سرعة عالية في القراءة هم قراء يمتازون بالقراءة المرئية، ويعتمدون على اتصال مباشر بين العين والدماغ، ولا يحتاجون إلى سماع الكلمات الموجودة على الصفحة من أجل استيعاب المادة المكتوبة. وتشير الدراسات إلى أن سماع الكلمات ذهنياً ليس أمراً مهماً بالنسبة للاستيعاب. إذ ينفق كثير منا سنوات من عمره في تطوير عادة متناقضة، أي تلقي الإشارات المرئية والمسموعة من أجل فهم قراءتنا، لذلك تدرب على القراءة الصامتة

**واعتمد على عينك وذهنك فقط لمعالجة المعلومات التي تريدها من القراءة.**

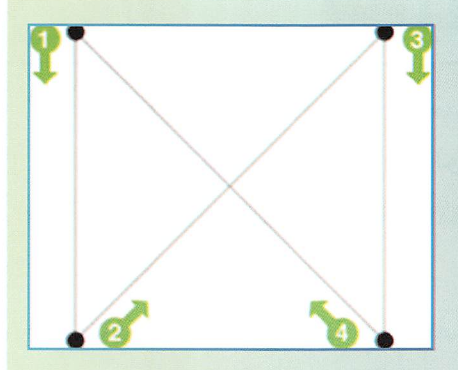
### 1 تدريب الرؤية:

قد يكون التحسين المرئي **Vision Improvements**، المعروف أيضاً بالتدريب الوظيفي للرؤية أو التدريب التصوري الحسي إحدى طرق تطوير مهاراتك في القراءة، وهذا التدريب يعزز قدرات عينيك ودماغك لمعالجة المعلومات المكتوبة.

التدريب المرئي يشمل تمرينات خاصة بتقريب وفتح العيون بالرؤية المحيطية، وتوسيع تركيزي من بعيد إلى قريب، ومتابعة الأشياء المتحركة بصورة خفيفة، وتوسيع مخزون الذاكرة المرئية قصيرة الأجل، وتكبير الرؤية المحيطية. ويؤدي تطوير هذه المهارات إلى نظام مرئي أقوى وأكثر توازناً. والمردود: فعالية كبيرة في جميع المهام المرئية خاصة القراءة.



## 2 تدريب النظرة الواسعة:




ينطوي تدريب النظرة الواسعة على الرؤية المحيطية وملاحظة أي شيء خارج نطاق التركيز الشديد، والهدف هو استخراج المعلومات التي تخرج عادة من العقل الشعوري. والفائدة هي أن هذه المعلومات يمكن معالجتها والاستجابة لها وملاحظتها بشكل فعال، أي المعلومات خارج النطاق المرئي المألوف.

**يؤدي اتساع البؤبؤ إلى زيادة في الرؤية المحيطية.**

يحدث هذا عادة عندما تنخفض شدة الضوء أو عندما تتباعد الرؤية، كما يحدث في حالة النظرة التصويرية. وكمساعدة لهذه العملية، أنصح باستخدام القراءة التصويرية في إضاءة أكثر دفئاً وخفة.

**القراءة التصويرية** مصممة لفتح مجال رؤيتنا، إن ممارسة القراءة التصويرية تساعدك على ملاحظة ما هو موجود أمامك بشكل أكثر وضوحاً . مثل هوامش الكتاب بدلاً من كلمة مفردة أو عبارة.

هناك تطبيقات أخرى لزيادة النظرة الواسعة. يمكن ممارسة النظر للصور ثلاثية الأبعاد 3D في الملحق الأخير من هذا الكتاب.

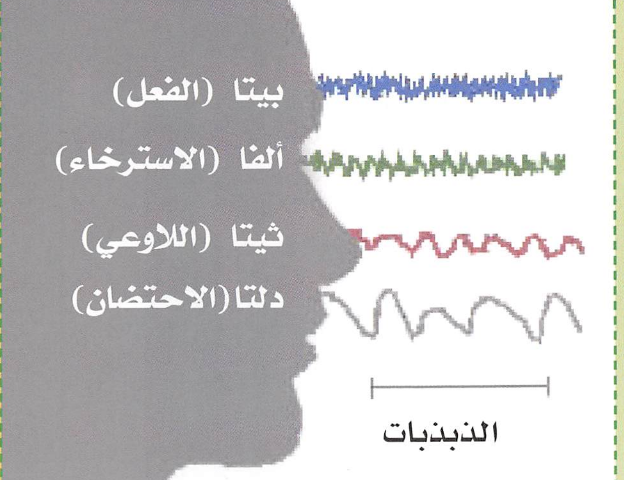
## فيما يلي بعض الطرق البسيطة التي يمكن بها تحقيق النظرة الواسعة:

- عندما تقود سيارة وتنظر إلى الطريق، لاحظ جانبي الطريق والتقط الحركات في مرايا الرؤية الجانبية، واقرأ لوحات الإعلانات دون أن تنظر إليها.
- السير بعين مسترخية، حيث تنظر إلى نقطة في الأفق ثم خذ نظرة واسعة للعالم من حولك.
- أثناء المحادثة، لاحظ ما يلبسه الناس من ملابس وحُليّ في الوقت الذي تنظر إلى وجوههم فقط.
- عندما تقوم بالقراءة التصويرية، انتبه إلى حواشي الكتاب أو الفراغات بين الفقرات.
- تدرب مع خبير في الفنون القتالية في مدارس «التاي شي» و«الآيكيدو» حيث تعتمد هذه الفنون على ممارسة النظرة المتسعة أثناء تعلمها.





# 3 الاسترخاء والتعلم (موجة ألفا)




أظهرت لنا البحوث التي أجريت خلال العقود الأخيرة أن أفضل مواردنا للتعليم والتطوير الشخصي غير متوافرة من خلال عقلنا الواعي، أي ذلك الجزء من جسمنا الذي يستخدم الحواس الخمس، والذي يركز على الأشياء الخارجية. وهناك اتساع لموارد عقلنا عندما نغير حالة الوعي الشعوري للتحول إلى تركيز داخلي أكبر معتمد على الحواس الباطنة لفهم العالم. باستخدام قدرات المعالجة الواسعة للدماغ نستطيع زيادة سرعة التعلم، وتحسين تحصيلنا العلمي أو أدائنا الرياضي، وتنمية التطوير الشخصي.

وقد تعرف أن دماغ الإنسان يصدر ذبذبات كهربائية، ويمكن قياس موجات هذه الطاقة الكهربائية بالهرتز أو بالدورة في الثانية عن طريق جهاز يعرف بمخطط موجات الدماغ. ويعمل الدماغ عادة في نطاق من الذبذبات تتراوح بين 1 و+30 دورة في الثانية. أما مجالات الذبذبات الصغيرة ضمن النطاق الطبيعي فمرتبطة بمجموعة من وظائف الدماغ أو قدراته.

مجالات الذبذبات الصغيرة كقنوات للدماغ شبيهة بقنوات التلفزيون أو الراديو، وعند مستوى كل ذبذبة، تتوافر معلومات مختلفة. كما هو الحال في تغيير قنوات التلفزيون، نستطيع تغيير قنوات دماغنا والوصول إلى إمكانيات أكبر في الدماغ.

**القنوات الأربعة هي الحالات الرئيسة للعقل الواعي التي يمكن استدعاؤها في كل وقت، وهي كالآتي:**

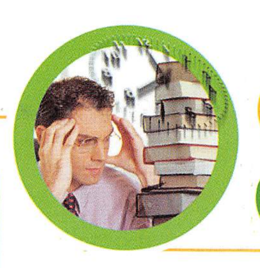
## موجـــات المـخ

| موجة المخ | الحالة | الشــكل |
|---|---|---|
| بيتا : 16 إلى 30<br>موجات قصيرة جداً | وعي كامل، التوتر ,الانتباه | |
| الفا : 8 إلى 15<br>موجات متوسطة | استرخاء جسدي<br>العقل متحفز | |
| ثيتا : 5 إلى 7<br>موجات منخفضة | نعاس، اللاوعي<br>الهدوء التام | |
| دلتا: 0.5 إلى 4<br>موجات منخفضة جداً | النوم العميق، عدم<br>الاحساس، اللاواعي العميق | |

ويأتي هذا عندما تكون مسترخياً جسمانياً ومتيقظاً ذهنياً، حيث تتمتع بأكبر قدر من المرونة والتحكم في طريقة تفكيرك وشعورك، وبما أن التعلم هو تغيير طريقة تفكيرك وشعورك، فإنه بالإمكان أن يحدث التعلم بسهولة شديدة في حالة التعليم السريع.

## لتقوية مهارتك في تحقيق اليقظة المسترخية:

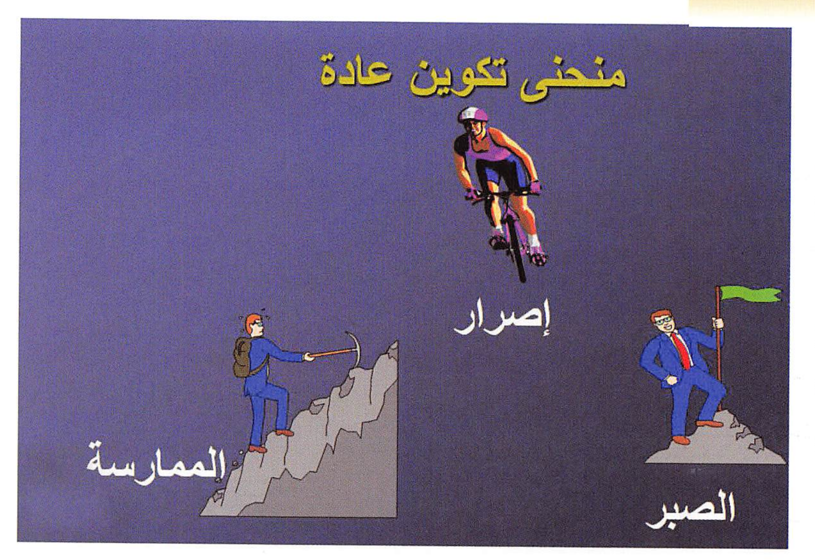
- حافظ على وجباتك الغذائية والتدريبات الرياضية، ذلك أن الجسم والدماغ اللذين يحصلان على غذاء جيد يؤديان إلى عقل سليم متوازن، ونوصيك كذلك بتناول الوجبات التي تقل فيها الدهون والسكريات.
أما بخصوص القراءة التصويرية، فاشرب كميات كبيرة من الماء ببطء؛ لأن الماء يساعد الدم على نقل الأكسجين إلى الدماغ.
- خذ فترة قصيرة الآن، ثم خذ نفساً باستنشاق عميق ثم زفير بطيء، ولاحظ الاسترخاء والمشاعر الهادئة التي تتدفق عبر الجسم.
- استمع إلى أشرطة الاسترخاء أو أصوات الطبيعة المؤدية إلى الاسترخاء.
- اقرأ قراءة تصويرية الكتب التي تُعنَى بتدريبات الاسترخاء، والتنويم المغناطيسي الذاتي، والخيال الموجّه، وطرق سيلفا، والتأمل.
- استكشف التأمل، وستكتشف مجموعة منوعة من تدريبات التأمل التي لا حصر لها. وهناك ممارسون ومراكز ذات سمعة كبيرة تنتشر في جميع أنحاء الوطن العربي تدرّس دورات في الاسترخاء والتأمل.
- استخدم الجي كونج (Kung . Chi) وهو عبارة عن تمرينات للتركيز والتنفس. تساعد هذه التدريبات على بناء الصحة العامة وتقوية عضلات الجسم بشكل عجيب، وهناك أشرطة مرئية تشرح بأسلوب الخطوة خطوة في تعلم هذا الفن، يمكنك البحث عنها من خلال شبكة الإنترنت.



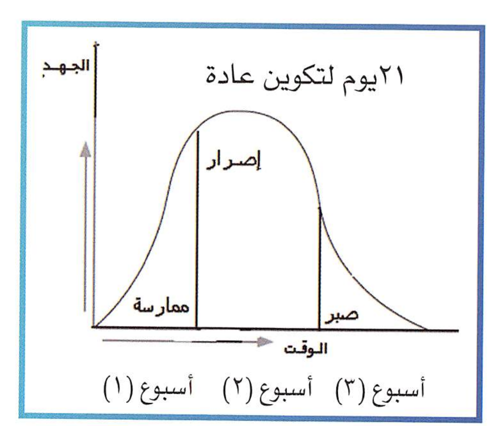


# 3 أدمج مهاراتك






المرء مولود وهو مزود بدماغ جبار قادر على إجادة القراءة التصويرية بسهولة، ولكن لا يولد الإنسان وهو مزود بجميع مهارات نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل القدرات الذهنية.




والنظام باعتباره مجموعة من المهارات المكتسبة يجب استخدامها بهدف دمجها وجعلها عادة لك. القراءة التصويرية وخطواتها الخمس يتم تعلمها، شأنها في ذلك شأن المهارات الأخرى، مثل تعلّم السباحة أو استخدام جهاز الكمبيوتر، التي تأتي عن طريق الممارسة الفعلية. وإذا أردت أن تحوّل مهارة جديدة إلى عادة، اتبع إستراتيجية التعليم، وهي:



### حدد المهارات التي تريدها ومدى حاجتك لها:

تعلم مهارة من المهارات يجب أن تكون لديك حاجة إليها. إقرارك يعني كل شيء، قرر إن كنت تريد هذه المهارات والنتائج المترتبة عليها.

### فهم فوائد المهارات والتمكن من القيام بها:

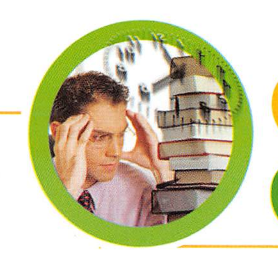
إن استخدام نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية يساعدك على إنجاز مهمة القراءة في الوقت المناسب المتوافر لديك على مستوى الاستيعاب الذي تريده. وهذه المهارة الكبيرة التي تتألف من الخمس خطوات، وهي: الإعداد، والنظرة الشاملة، والنظرة التصويرية، والتنشيط، والقراءة المتسارعة. وتحتوي كل خطوة على سلسلة متتابعة من العناصر. إذن ينبغي القيام بالعناصر استناداً إلى التعليمات مرات ومرات حتى تتعلم تسلسل الخطوات المطلوب القيام بها.

### توفير البيئة التي يمكن فيها استخدام المهارات:

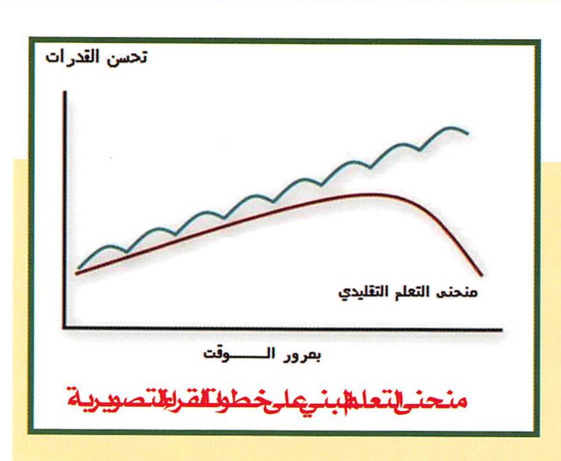
للتمكن من أية مهارة، ينبغي تكرار استخدامها. استخدم المهارة خلال فترة قصيرة كل يوم في أوضاع وحالات مختلفة، في التقارير، الكتب العامة ، الكتب العامة، المذكرات، مواقع الإنترنت.

### اطلب من شخص أن يتابعك ويخبرك بمدى جودة أدائك:

الحصول على عائد من المعلومات أمر غاية في الأهمية للاستمرار على الدرب لتحقيق هدفك.







منحنى التعلم المبني على خطوات القراءة التصويرية

## كن مواظباً:

استمر في القيام بذلك! هناك إيقاع لتعليم معظم المهارات، فمنحنى التعلم في البداية يكون بطيئاً، ثم تليها فترة من التحسن السريع، ثم فترة يظل الأداء فيها على مستواه. وهذه مستويات عامة في تعلم المهارات. وإذا صادفت واحدة منها، استمر في استخدام المهارة، وتذكّر أن فترة أخرى من التحسن السريع في الطريق.

## ابذل جهدك لتحقيق النجاح:

مع توسع طاقتك، أضف إليها تحسينات تستطيع التمكن منها، فعلى سبيل المثال: حدد كم تستغرق قراءة الصحف الصباحية بالطريقة العادية، وذلك باستخدام ساعة للتوقيت، ثم قم بالقراءة خلال خمس دقائق في اليوم التالي. وحقق هذا باستخدام النظرة الشاملة والقراءة اللمحية والمركزة أو المتسارعة، خلال 5دقائق في اليوم التالي، ولاحظ فرق الفهم وتوفير الوقت بين الأسلوبين.

## اطلب من صديق أن يشجعك على استخدام المهارة:

عندما تحضر لدورة القراءة التصويرية، ستجد الفرصة لتبادل الدعم مع المشاركين الآخرين الذين يستخدمون القراءة التصويرية، وأفضل شبكة للدعم فيما يتعلق باستخدام القراءة التصويرية هم الأشخاص الذين يحضرون معك في الدورة. شارك القراءة التصويرية مع أصدقاء أوفياء لدعمك في هذا المجال.



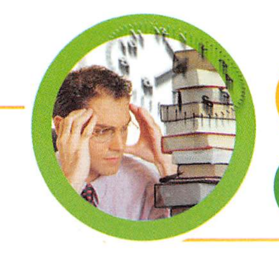
## استخدم المهارات حتى تبدو حقيقية:

كلما زاد استخدام المهارة صارت شيئاً طبيعياً، أثناء تعلم أية مهارة، قد يحس المرء بالفزع والعزلة، وقد يبدو هذا الأمر كما لو كنت تسير عبر منطقة محاطة بالصراعات والميول للقراءة التقليدية. لا تسمح لهذه الحيرة أن توقفك من التمكن من المهارة. ولا يتعلم الإنسان إلا من خلال استخدام الأساليب وبذل الجهد.

### خلاصة القول:

الأمر متروك لك في تطبيق الأساليب التي مارستها في هذا الكتاب وتطبيقها بطرق تحقق هدفك. وإذا أردت إجادة قراءة سريعة باستخدام كامل القدرات الذهنية، إذن اتبع هذه الاقتراحات:

**استخدمها، استخدمها، استخدمها.**





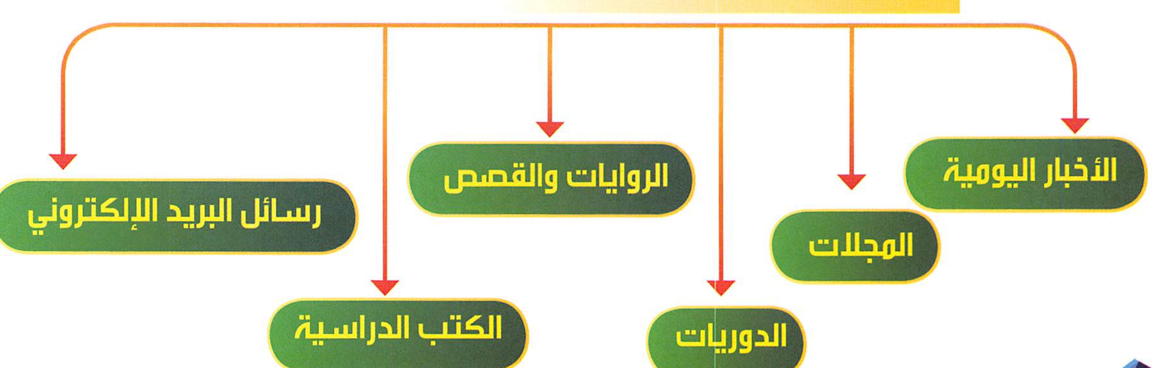
## الفصل الثاني:

# استخدام القراءة التصويرية لجميع المطبوعات



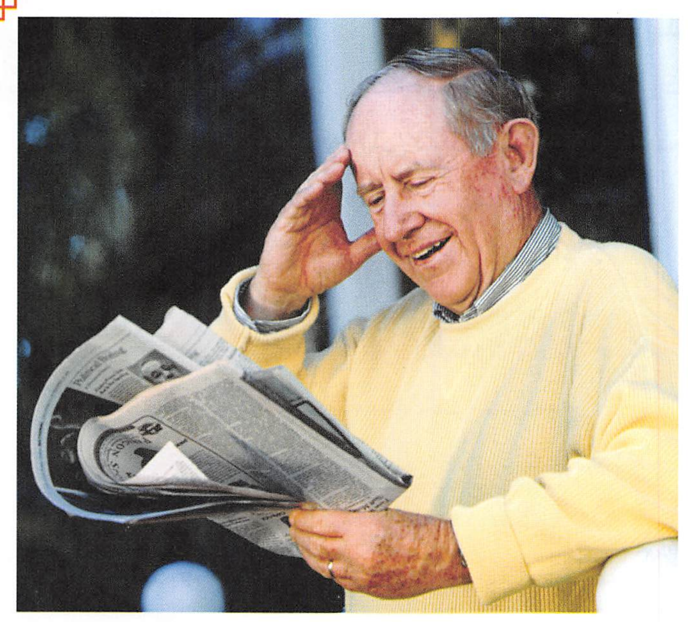
القراءة التصويرية يمكن استخدامها لجميع المواد المطبوعة من الرسائل والمذكرات ورسائل البريد الإلكتروني وصفحات الإنترنت والجرائد والدوريات التجارية والمجلات والروايات والكتب المدرسية والأدلة الفنية، بمعنى آخر: أية وثيقة تصادفك في حياتك اليومية، وأثناء العمل على هذه المواد، يجوز لك تعديل إستراتيجياتك التي تعودت عليها وتخفيض الوقت الذي تنفقه على القراءة الروتينية بصورة كبيرة.

## المواد المطبوعة





## الأخبار اليومية:



إن استثمار بضع دقائق في اليوم سيؤدي إلى بناء قوة دافعة تتيح لك فرصة استعراض الجرائد بمعدلات سرعة هائلة، وفي كثير من الجرائد الرئيسة المطلوب من الصحفيين وضع 90% من المعلومات المعنية في العنوان الرئيس والعنوان الفرعي والفقرات الأولى لمقالاتهم، وبإمكانك الاستفادة من هذا لمواكبة الأخبار.

ابدأ القراءة التصويرية وطبقها على الجريدة كلها، وحاول أن تقف وتضع الجريدة على طاولة أمامك للقيام بالنظرة التصويرية على منتصف الورقة المفتوحة. ثم لاحظ أية عناوين رئيسة تجذب انتباهك بناء على اهتماماتك أو احتياجاتك. اختر ثلاث إلى خمس مقالات تحمل أكبر قيمة وقم بالقراءة الأولية لفترة ثلاثين ثانية لكل مقالة، وإذا كانت لديك رغبة في مزيد من المعلومات، استخدم القراءة اللمحية والمركزة لفهم المضمون الأساسي، واستخدم نظام القراءة التصويرية لتحديد مكان المعلومات المهمة. قم بالقراءة المتسارعة للجريدة فيما يتعلق بأي شيء آخر قد ترغب في قراءته بالتفصيل، وسوف تكتشف نمو الثقة بأنك حققت ما تريده في وقت قصير جدا.

## المجلات:

يمكن استعراض المواضيع من خلال تصفح الجريدة من البداية الى النهاية، انتقل إلى المقالات التي تحتوي على المعلومات التي تبحث عنها او تسترعي انتباهك، واقرأها قراءة تصويرية ثم قم بالقراءة الأولية لكل مقالة على حدة. وينبغي ألا تتجاوز ثلاث دقائق بالنسبة للمقالات

الطويلة، قم بالقراءة اللمحية أوالمركزة أو القافزة للوصول إلى المفاهيم الأساسية التي تريدها. ويمكنك تنشيط معظم المقالات التي تتألف من عشر صفحات خلال سبع دقائق، كما يمكنك إنهاء المقالات القصيرة بسرعة أكبر، وبعد تغطية كل ما تحتاجه، قرر إن كنت تريد المزيد أم لا.

## الدوريات:

ينبغي قراءة هذا النوع من المطبوعات بالجمع بين الإستراتيجيات المتبعة في المجلات والإستراتيجيات الخاصة بالكتب المدرسية.

وأسلوبي المفضل ينطوي على قراءة شاملة موجزة لجدول المحتويات، ثم قراءة كامل الدورية قراءة تصويرية، وإتباعها ببضع دقائق من المعاينة اللاحقة لتحديد المقالات التي تستحق مزيداً من الوقت.. وأبدأ التنشيط بأكثرها أهمية، وإذا كانت النشرة تقدم ملخصاً في بداية المقال، اقرأه ثم اقرأ المقالة قراءة شاملة بشكل موجز، أنهي تنشيطك بقراءة لمحية ومركزة، أو قد ترغب في القراءة القافزة للحصول على ما تريد. ويمكن أن تستفيد من الخريطة الذهنية إذا كنت تريد فهم الملاحظات المكتوبة للاستخدام المستقبلي.




## الروايات والقصص:

بعض القراء يستمتعون بقراءة الكتب كما يستمتعون بالفيلم السينمائي أو أكثر، وعندما يكون الذهن مشغولاً، تكون قراءة الرواية أكثر إثارة من السينما.. وادخل في الحالة المثالية للقراءة بتثبيت حبة الليمونة،، ثم قم بقراءة شاملة للقصة، وابحث عن أسماء الشخصيات والأماكن والأشياء المهمة، ثم اقرأ الكتاب قراءة تصويرية. وأخيراً، أتبعها بالقراءة المتسارعة، اوالقراءة اللمحية اوالمركزة في الاستمتاع بالقصة حتى النهاية.



## الكتب المدرسية أو الكتيبات الفنية:



البداية المثالية لقراءة الكتب المدرسية أو الكتيبات الفنية هي إستراتيجية النظرة الشاملة التي تليها القراءة التصويرية، حدد الفصول أو الأقسام الرئيسة التي تريد تنشيطها في البداية. اختر خطوات تنشيطك بناء على مقدار محتوى ما تريد استذكاره في الذاكرة.

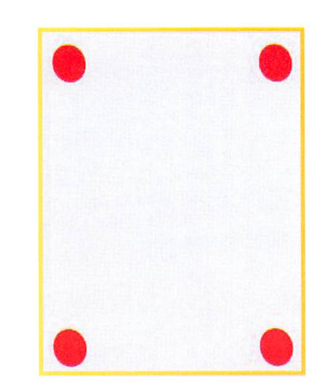
عادة أبدأ بأسئلة ملخصة في نهاية الفصل للقيام بتحفيز العقل، ومع وضوح الهدف في الذهن وصياغة الأسئلة صياغة جيدة، يستطيع المرء استخدام القراءة اللمحية اوالمركزة أو المتسارعة لجمع المعلومات التي يحتاج إليها.

## رسائل البريد الإلكتروني وصفحات الإنترنت والملفات الإلكترونية:

نشكو من سيل المعلومات التي نتلقاها كل يوم، وباستخدام نظام القراءة التصويرية فإنه بإمكانك هضم نصوص أية رسالة بريدية في أقل من عشر ثوان والدخول في الاجتماعات وأنت في حالة استعداد تام.

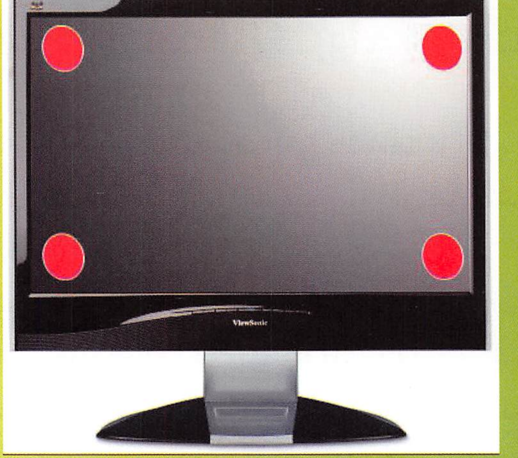
استخدام النظرة الشاملة ومن ثم القراءة المتسارعة هو أفضل طريقة لمعالجة الملفات الإلكترونية القصيرة وصفحات الإنترنت ورسائل البريد الإلكترونية. أما الرسائل الطويلة، فإن أفضل طريقة لمعالجتها فهي استخدام النظام كله:(الإعداد، النظرة الشاملة، القراءة التصويرية، التنشيط، القراءة المتسارعة) عندما تريد قراءة الملفات الإلكترونية، ينبغي أن تأخذ بعين الاعتبار التعديلات التالية:

## النظرة التصويرية:



بما أن الملفات الإلكترونية عادة لا تكون صفحتين متقابلتين كما هو الحال في الكتاب، فلن تكون قادراً على استخدام النظرة التصويرية على الملفات الإلكترونية دون الحاجة إلى إظهار الصفحة الخفية. لذلك إن أفضل إستراتيجية لخطوة القراءة التصويرية هي إلقاء نظرة غير محدقة على منتصف شاشة الكمبيوتر عندما يظهر النص على الشاشة، والتركيز على الأربع نقاط في نفس اللحظة.

## قلب الصفحة:



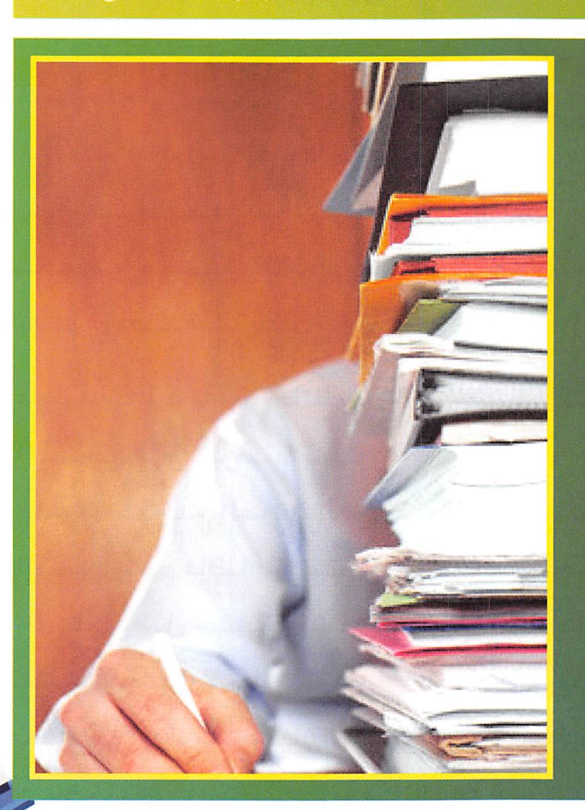

لا يوجد قلب للصفحة على الكمبيوتر لذا يصبح هذا الأمر سريعاً وسهلاً. استخدم مفاتيح الوظائف لتحريك الصفحة إلى الأعلى أو الأسفل الموجودة على لوحة المفاتيح. علماً بأن نقل ملفات كبيرة عبر برنامج معالج النصوص ومعالجتها بهذه الوظائف يجعل القراءة التصويرية أكثر سهولة، ثم ينبغي استخدام وظيفة تحريك النص عبر الشاشة للتنقل عبر النص بالنسبة لخطوات النظام الأخرى.



## الفصل الثالث:

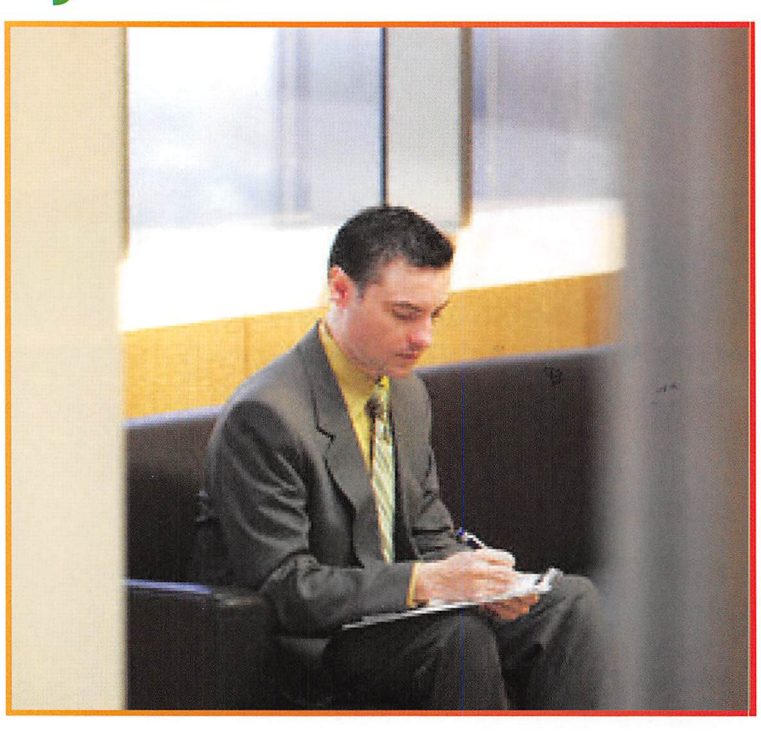
# تطبيق على المواد الدراسية

يمكن معرفة مدى ذكاء الشخص من خلال إجاباته.. ويمكن معرفة مدى حكمة الشخص من خلال أسئلته (نجيب محفوظ)



عندما يتم تكليفك بمهمة قراءة أحد الكتب المدرسية، فالمطلوب القيام بالنظرة الشاملة والنظرة التصويرية للفصول، إلى جانب النظرة التصويرية لفصل أو فصلين على جانبي الفصول المطلوبة. فعلى سبيل المثال، إذا طلب منك قراءة الفصلين الثالث والرابع، قم بنظرة شاملة لهذين الفصلين ثم النظرة التصويرية للفصول من الثاني إلى الخامس. ينبغي استخدام القراءة القافزة لقراءة ملخص الفصل ودراسة الأسئلة في نهاية الفصول المحددة، ثم القيام بالقراءة اللمحية أوالمركزة للعثور على أجوبة تلك الأسئلة.

# 1 الاستعداد للمذاكرة



عندما تجهز للمحاضرة أو الصف الدراسي، من الطبيعي أن تقوم بتنشيط الفصول أثناء الشرح. قم بعمل خريطة ذهنية أثناء المحاضرة لجميع الملاحظات التي تأخذها في الفصل. فعلى سبيل المثال، قم بالمراجعة الفورية للمحاضرة كلها، وخذ المخططات الذهنية المتعددة واجمعها في مخطط واحد، وعندما تحتاج إلى معلومات معينة، قم بالقراءة اللمحية أوالمركزة للعثور عليها. استخدم القراءة القافزة أو القراءة المتسارعة لاكتشاف أي شيء آخر تريد دراسته في الفصول. قم بإضافة النقاط المهمة التي تحتاج إلى حفظها عن ظهر قلب على الخريطة الذهنية، مثل حقائق معينة أو صيغ أو نظريات أو أحداث تاريخية أو تعاريف او معادلات.

عندما تدرس لأجل الاختبار، راجع الخريطة الذهنية، وقم بالنظرة التصويرية لجعل نفسك في حالة الانسياب FLOW ثم استخدم القراءة المتسارعة لمراجعة الفصول المطلوبة للاختبار.

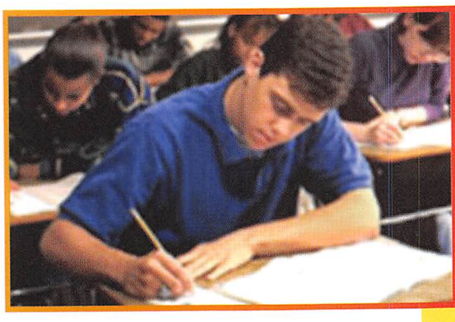


## ولمزيد من الفعالية أقترح اتباع الخطوات الآتية:

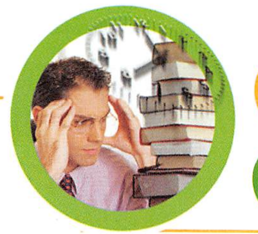
1. قم بترتيب جميع مواد القراءة التي تعتزم مذاكرتها خلال جلسة الدراسة، واجعلها أمامك.

2. خذ فترة تتراوح بين ثلاث إلى خمس دقائق لبيان هدفك ولدخول حالة التعلم المثالية، وعندما تحدد هدفك خذ في الحسبان النتيجة المنشودة من جلسة الدراسة هذه، ادخل حالة التعلم المثالية وكرر التأكيدات.. قم بصياغة عبارة تأكيدك بالزمن المضارع، فعلى سبيل المثال:

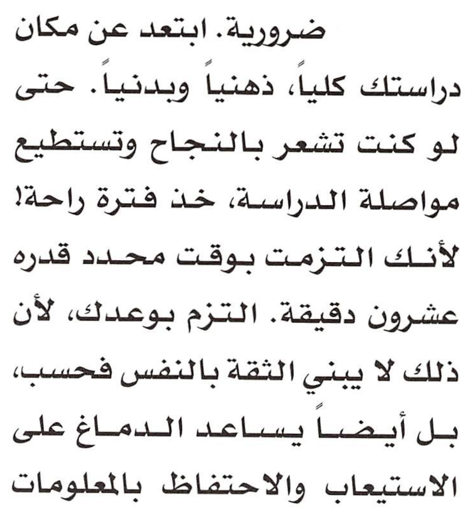
- أنا مستعد لاستيعاب الفصلين الخامس والسادس من كتاب الفيزياء استعداداً لمحاضرة الغد، وأجيب عن الأسئلة في نهاية الفصل.
- عندما أدرس خلال العشرين الدقيقة القادمة، سوف أقوم بذلك وأنا في يقظة تامة وتركيز عال وبدون جهد.
- أثناء الدراسة، أشعر بالحيوية والاسترخاء والثقة.
- وعندما تسترجع هذه المعلومات في المستقبل، استرخ ودعها تنطلق، وتتدفق إلى ذهنك بسهولة.

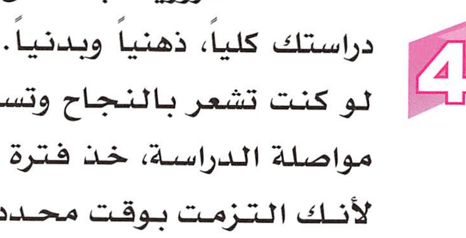


3. ابدأ دراستك في حالة اليقظة المسترخية المتدفقة: قم بالنظرة الشاملة للمادة خلال بضع دقائق، ثم خلال 25 دقيقة استخدم النظرة التصويرية أو التنشيط أو القراءة المتسارعة التي تتناسب مع هدفك.









4 خذ راحة خمس دقائق: هذه الراحة ضرورية. ابتعد عن مكان دراستك كلياً، ذهنياً وبدنياً. حتى لو كنت تشعر بالنجاح وتستطيع مواصلة الدراسة، خذ فترة راحة! لأنك التزمت بوقت محدد قدره عشرون دقيقة. التزم بوعدك، لأن ذلك لا يبني الثقة بالنفس فحسب، بل أيضاً يساعد الدماغ على الاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها في المستقبل.



5 عد إلى الخطوة الثانية مرتين خلال 45 دقيقة، ثم خذ راحة خمس عشرة دقيقة بينهما.





# 2 استعداد لاختباراتك

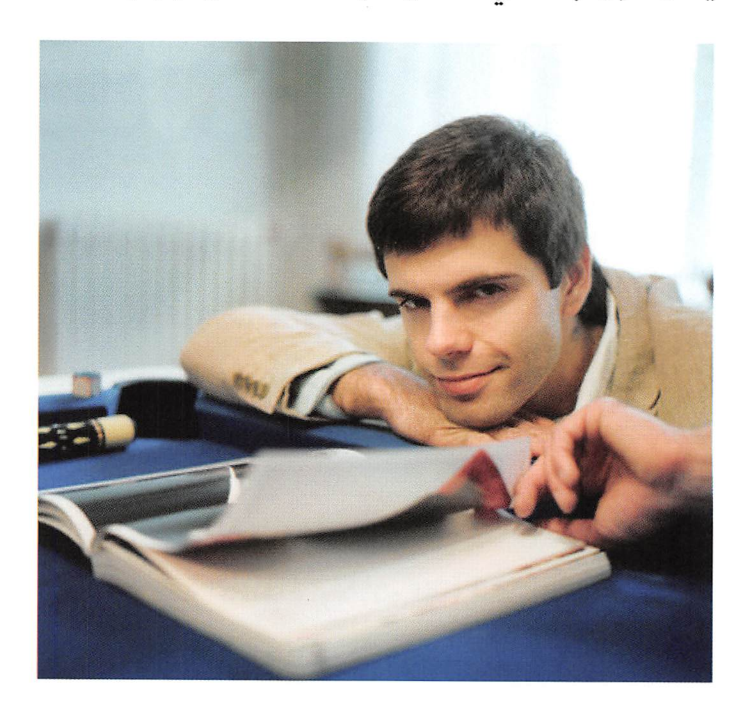


**عندما تدخل اختبارات اتبع الارشادات التالية:**

- ادخل في حالة التعلم المثالية. (تمرين الليمونة)
- اقرأ جميع الأسئلة أولاً، ثم اقرأ السؤال الأول.
- أجب عن الأسئلة السهلة كافة في البداية.
- إذا لم يخطر في ذهنك جواب بعد قراءة السؤال، اتركه وانتقل إلى السؤال التالي.
- وعندما تجيب على الأسئلة كافة التي تجدها سهلة، عد واقرأ ثانية تلك التي تجاوزتها.

المستشار / يوسف الخضر

- القراءة الثانية تعزز وتساعد على إيجاد الأجوبة المناسبة التي تظهر للعقل الواعي.
- في حالة الأسئلة التي لست متأكداً من إجاباتها بدلاً من المبالغة في تحليل سؤال الاختبار، ادرس الرد الذي يقدمه عقلك أثناء ملاحظتك للإشارات الحدسية. ولا تغير الإجابة الأولى، فقد ثبت إحصائياً أن الإجابة التي تختارها بعد ذلك تكون إجابة خاطئة.



- عند دخول الاختبارات، توقف مرات كثيرة للاسترخاء بصورة عميقة.
- استمع إلى أشرطة الاسترخاء أو الأصوات الطبيعية قبل ليلة الامتحان؛ لأنها تساعد على تعزيز مهارات الاسترخاء والتعلم والتذكر.

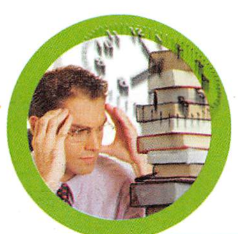


الفصل الرابع:

# ماذا بعد؟.. الخطة الشخصية

في البداية نقوم بتشكيل العادات، ثم تقوم تلك العادات بعد ذلك بتشكيلنا.. اقهر عاداتك، وإلا ستقهرك هي.

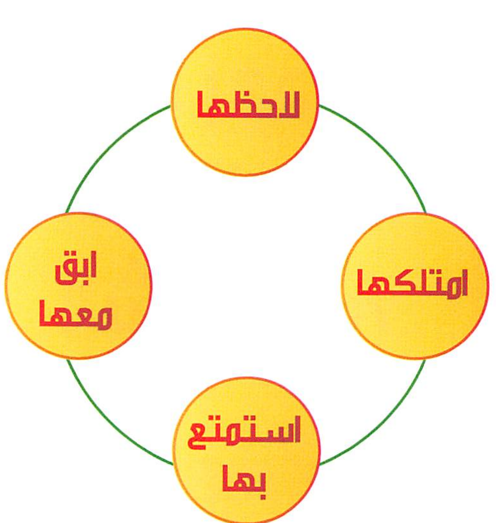
(روبرت جلبرت)

# 1 كيف يمكنني أن أتعلم بسرعة أسلوب القراءة التصويرية؟

المستشار / يوسف الخضر

تعلم المهارات الجديدة سيواجه سنوات السلوك المعتاد الراسخ، وينبغي ألا تحمّل نفسك ما لا تطيق. والتعليم قد يكون محبطاً، خاصة إذا كانت لديك عادات وقناعات تشل تقدمك وتنشئ المشاعر السلبية، وتحول بينك وبين التعلم. كيف تتعامل مع العادات والقناعات السلبية؟ تذكّر صيغة (لاحظها، امتلكها، استمتع بها، وابق معها). وباستخدام هذه الصيغة، قد يكون أي إحباط تشعر به أكثر سهولة في علاجه، ولا داعي أن يصبح عائقاً أمام مزيد من التعلم.




## لاحظها: تعني لاحظ مشاعرك،



المشاعر لا تكون صحيحة أو خاطئة؛ وإنما خذها كما هي.

## امتلكها: تعني امتلك تجربتك..



ينبغي الاعتراف بحالات الإحباط، لأن المشكلات التي تعترف بها صراحة هي التي





يمكن حلها، أما تلك التي تنكرها فإنها تستمر معك. يمكنك استدعاء أفكار مريحة كثيرة كلما شعرت بحالة من حالات الإحباط تجاه التعلم. خذ منعطفاً جديداً في المثل القائل: إذا لم تنجح في المرة الأولى، فإنك على الطريق الصحيح، لذا جرب مرة أخرى.

## استمتع بها: ← استمتع بتجربتك..

كن كالطفل في هذه الحالة تكون مستعداً للتعلم بعقلية المندهش والمكتشف دائماً، والفضولي في كل شيء.

## ابق معها: ← استمر فيها..

غالباً ما نفسر الإحباط على أنه إشارة للتوقف. وبدلاً من ذلك، انظر إلى هذه الإشارة على أنها دعوة لشق الطريق والمضيّ قدماً. وإذا فعلت ذلك، ستبدأ في التوصل إلى نتائج جديدة من قراءتك وحياتك.

عندما نأخذ صيغة **(لاحظها، امتلكها، استمتع بها، وابق معها)** في الحسبان، يكون نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية تجربة فريدة ولطيفة.

إن الدخول في حالة ذهنية شبيهة بذهنية الطفل الذي يتعلم كيف يمشي، وتجارب السقوط التي يخوضها، لا يكون مبرراً للتوبيخ أو الإهانة أمام الآخرين، وإنما علامة للنهوض وتعديل الطريقة والتجربة مرة أخرى. باستخدام صيغة (لاحظها، امتلكها، استمتع بها، وابق معها)، يمكن أن تكون أفضل في التمكن السريع من المهارات الحياتية.

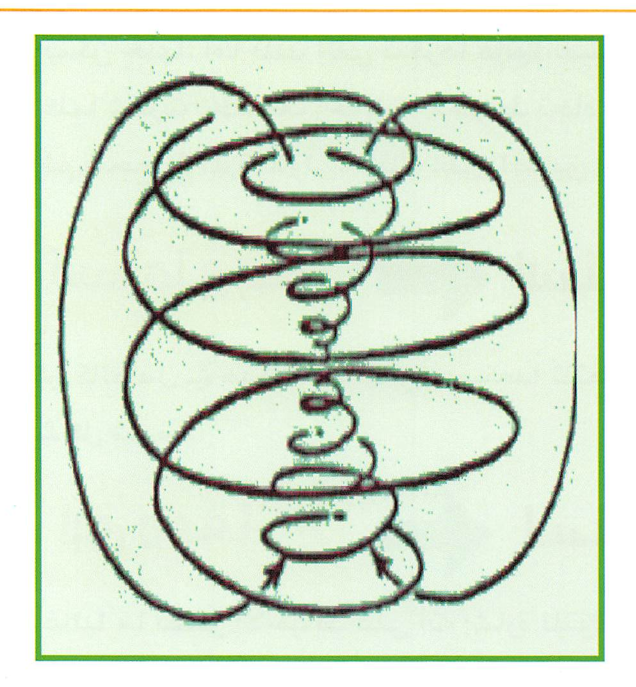







2

# كايزن (Kaizen) طريق التحسن والتطوير المستمر



كايزن هو الأسلوب الياباني للتطوير المتواصل والمستمر بخطوات ثابتة. أقترح عليك التسجيل وحضور دورة في للقراءة التصويرية. والدورة تختلف تماماً عن الكتاب، لأنك ستجد مساعدة من مدرب محترف على القراءة التصويرية يجيب على استفساراتك ويعطيك الاهتمام الكافي، كما يوفر لك توضيحات وأمثلة تتسم بالعمق وتلبي أسلوب تعلمك. بالإضافة إلى ذلك، هناك كثير من التجارب التي يصادفها المرء أثناء الدورة والتي يتعذر بيانها بياناً كاملاً في شكل كتاب، وهذه التجارب تثري الخبرة، بالإضافة إلى تعلم أمثل لأسلوب القراءة التصويرية.

## من خلال دور القراءة التصويرية سوف تتعلم المهارات التالية:

طريقة قراءة وتنشيط دماغك لتحقيق أهدافك من القراءة وبمستوى عالٍ من الاستيعاب.

طريقة الدخول في الحالة المثالية للقراءة في غضون فترة وجيزة.

كيف تفتح مجال إدراكك والنظر بعقلك إلى ما لا يمكن إدراكه بالعيون.



كيف تـوازن نصفي الـدماغ بحركات بدنية بسيطة، مما يجعل القـراءة أكثر فعالية؟

كيف تبرمج عقلك لاكتساب العادات الجديدة والتحرر من أساليب القراءة غير الفعالة؟

كيف تستخدم أحلامك كأسلوب للتنشيط؟



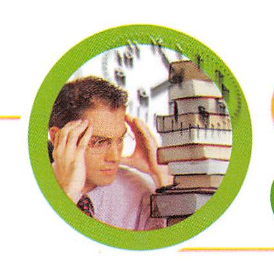
إن أكـبـر مـزيـة لحـضـورك لـلـدورات التدريبية المكثفة، هي قوة القيام بشيء، والحصول على عائد للمعلومات، سوف تقوم بـالقراءة التصويرية وتنشيط الكتب باستخدام الطرق كافة التي ورد بيانها في هذا الكتاب. من المهم تقييم صحة تجربتك.

**قم بطرح الأسئلة التالية:**



- هل كنت مسترخياً بدنياً وذهنياً
- هل دخلت في حالة التعليم السريع
- هل أكدت على تركيزك وهدفك.
- هل حافظت على حالة مطردة بالنسبة للتنفس المسترخي والتصفح الإيقاعي والترديد في عقلك الواعي؟



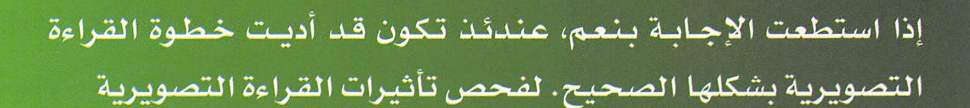




هل حافظت على النظرة التصويرية سواء بالصفحة الخفية أو بإدراك الحواف الأربع والفراغ الأبيض على الصفحة؟



هل ذكرت إيجابيات العملية بشكل إيجابي؟



إذا استطعت الإجابة بنعم، عندئذ تكون قد أديت خطوة القراءة التصويرية بشكلها الصحيح. لفحص تأثيرات القراءة التصويرية

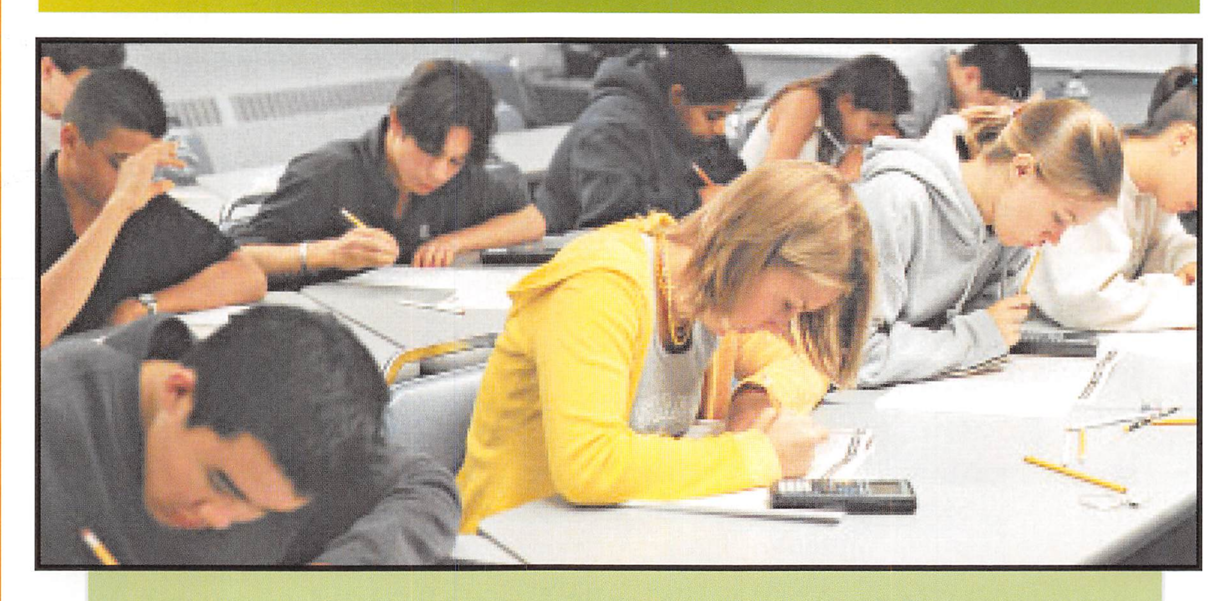


أثناء المراحل الأولى باستخدام كامل قدراتك، أوصيك بأن تكون مستعداً لمواجهة التحديات التي ترى أنك قادر على التغلب عليها. ينبغي أن تبني الثقة بالنفس والاضطلاع حتى بأعباء تحديات أكبر كأداء اختبار امام الجمهور.



# 2 هل يمكن لأي شخص أن يتعلم القراءة التصويرية؟

إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم. (حديث شريف)



يمكن تدريس القراءة التصويرية للعديد من الأشخاص تتراوح أعمارهم بين 9 أعوام و86 عاماً ممن جاءوا بخلفيات وقدرات متباينة في القراءة، والسر في النجاح في كل حالة يكمن في الإطار الذهني للمتعلم أو موقفه. فالإطار الذهني المثالي المطلوب إيجاده هو التصميم والإصرار والصبر. وهذا الإطار الذهني تم وصفه بصورة جميلة طوال العصور على أنه عقل المبتدئ **Beginners Mind**، ويساعدنا هذا على تبني نموذج جديد للقراءة بقوة الفضول.

أعظم المصائد التي نقع فيها تأتي من معرفة طريقة القراءة التقليدية والتخلص من القناعات السابقة To Unlearn ويعطينا تدريبنا السابق بعض الأفكار عن السرعة المقبولة ومستويات الاستيعاب، ثم يأتي دور القراءة التصويرية التي تطلب منا تغيير الطريقة التي نعالج بها مشكلاتنا الخاصة بالقراءة، إنه إعادة تعريف كلي لمعنى القراءة.

إن الاحتفاظ بعقلية المبتدئ ينقلنا إلى مكان حيث نستطيع إلقاء نظرة خاطفة على الخيارات الجديدة، وفكرة العقل المبتدئ تقول: إن هناك إمكانيات كثيرة، ولكن في عقل الخبير هناك إمكانيات قليلة. فلا بد أن يكون لدينا عقل المبتدئ ونتخلص من كل ما نمتلكه، من إصدار الأحكام وخاصة الجاهزة، عقل يعرف أن كل شيء في حال تغير مستمر.. لا وجود لشيء في شكله الحالي إلا بصورة مؤقتة.

نحن نعيش في الوقت الحاضر في عالم يتطلب منا أن نصبح مبتدئين باستمرار في وجه التغير والفوضى المؤقتة والمستمرة، وإعادة تحليل ما تعلمناه عن القراءة مثال واحد فقط للحاجة إلى عقل المبتدئ، وأن خطى التغيير المتسارع تضمن أن نرى المزيد. بالاستعانة بالقراءة التصويرية تحافظ على مهارات قراءتك الحالية وتجد خيارات جديدة، لا تفوز بعلاقة جديدة مع المادة المطبوعة فحسب، بل أيضاً تكتشف كيف تستجيب لها عندما يتغير العالم بخطى محمومة. كرجل بالغ بعقل مبتدئ،



ستكتشف مرة ثانية فرحة ومتعة التعليم المستمر، ونحترم العقل المنطقي بقدرته على تحديد الأهداف، كما نقر ونستخدم الإمكانيات الواسعة للدماغ بقدرته على إيجاد الطرق الإبداعية للوصول إلى أهدافنا.

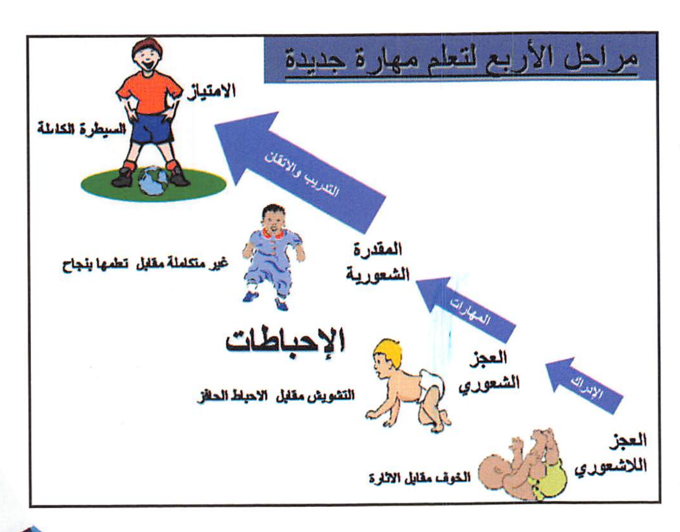
## 4 كم يستغرق تعلم هذا النظام؟

الأخطاء هي مداخل الاكتشاف

(جيمس جويس)

**هناك أربع مراحل لتعلم مهارة جديدة، إن الوقت الذي يستغرقه يتوقف على مدى تحرك المرء عبر تلك المراحل من التعلم.. دعني أوضح لك كل مرحلة عند تطبيقها على تعلم القراءة التصويرية.**

**في المرحلة الأولى،** تلاحظ أكواماً من المادة التي لم تتم قراءتها، وتشعر بإحساس عام بقلق معلوماتي. ومع هذا، لا تدرك مصدر هذه المشكلة، ناهيك عن طريقة الاستجابة لها.




شيء في حياتك انكسر ولكن لا تعي ما يحتاجه من إصلاح.

على هذا المستوى إنه أمر شائع أن يشعر المرء بخوف، وأحياناً خوف مقترن بإثارة حول احتمال حل المشكلة، ويمكن أن نطلق على هذه الخطوة (العجز اللاشعوري).

ثم تحس أن عاداتك الحالية في القراءة لا تلبي احتياجاتك بشكل جيد، وهذه العادات في الواقع تمثل أحد المصادر الرئيسة لما تحس به من قلق معلوماتي.

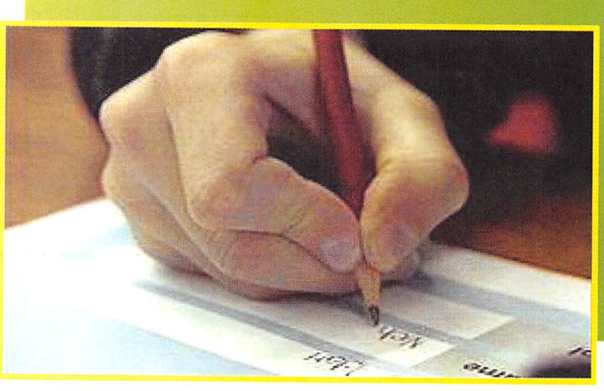
وتتعلم القراءة التصويرية، وتحاول حتى بعض هذه الأساليب، التي تبدو غير مألوفة.

**في المرحلة الثانية** تعرف ما هو المطلوب وتتعلم ما ينبغي القيام به ولكنك عاجز عن القيام به حتى الآن، ويمكن أن نطلق على هذه المرحلة (العجز الشعوري)، والاتجاه نحو المهارة.

**أما المرحلة الثالثة** فهي تمثل نقلة نوعية، إذ تستخدم مهارات القراءة التصويرية وتشعر بالنجاح فيها. ومع ذلك، هذه المهارات غير متكاملة تكاملاً تاماً في حياتك، ومازلت في حاجة إلى أن تذكّر نفسك بأنك تستخدم هذه الطريقة الجديدة على المواد المكتوبة، ويمكن أن نطلق على هذا المستوى (المقدرة الشعورية)، والاتجاه نحو التدريب والاتقان.

**في المرحلة الرابعة** تدخل مرحلة التمكن والإجادة السيطرة الكاملة، وتصبح القراءة التصويرية أمراً مألوفاً لديك بحيث تستخدمها بصور تلقائية، وتصبح الأساليب طبيعية مثل التنفس، ولا تشعر بوجود علاقة جديدة مع الكلمة المكتوبة فحسب، بل أيضاً نوعية جديدة من الحياة، وتقوم بتقليل أو القضاء على تلك الأكوام التي لم تتم قراءتها وتستمر في تحقيق هدفك من القراءة، ويمكن أن نطلق على هذه المرحلة (الامتياز).

## التعلم يعنى الاجتياز عبر مرحلة الإدراك الشعوري بعجزنا



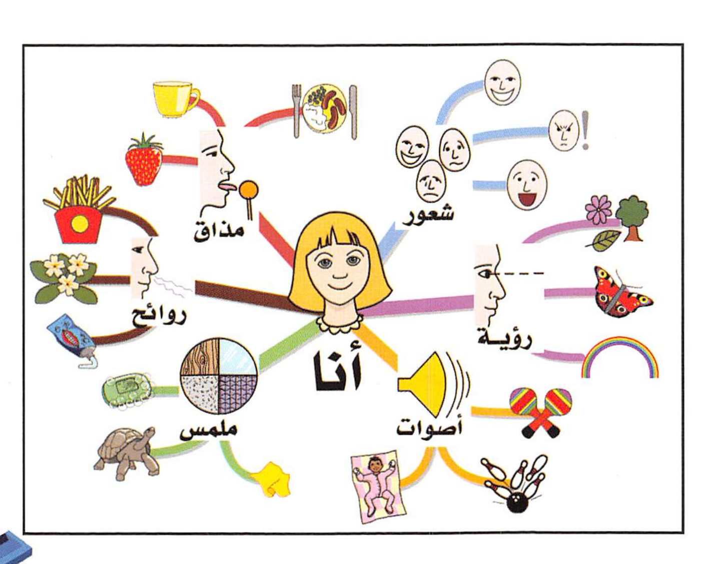
معرفة أننا لا نعرف شيئاً مهماً، أو نفتقر إلى مهارة مرغوبة. وليس من الغريب أن بعض العواطف غالباً تصاحب هذا الاكتشاف: عدم الوضوح والإحباط والخوف والقلق.



اقتراحي بسيط هو إبداء الترحيب بكل ما هو جديد، بصرف النظر عما يصادفنا أثناء القراءة التصويرية، ينبغي أن نرحب به. والإحساس الذي تشعر به صحيح، وأن مشاعرك كافة تخدم هدفاً. وعدم الوضوح يمكن يؤدي إلى حب الفضول، والفوضى قد تؤدي إلى الوضوح.

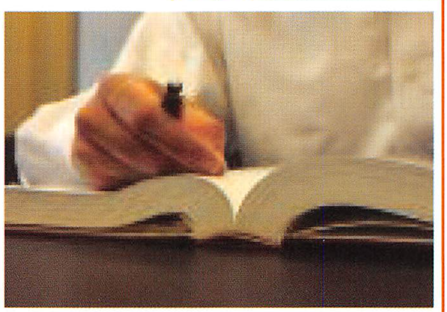
في المقابل، تؤدي معالجة المشكلات بروح اليقين وعدم الرغبة في التخلي عن المعتقدات او القناعات إلى الإحباط، ونبقى في حالة من اليأس المتعلم، أي حالة عدم المعرفة. مما يؤدي بنا إلى حالة من الإحباط، وفي نموذج التعلم التقليدي للقراءة يكون الاضطراب يساوي الفشل، والإحباط يساوي عدم الكفاءة، بالنسبة لبعض الناس، لذلك لا تظهر المتعة في القراءة ويتوقف التعلم.

فمهما كانت المشاعر التي تحس بها أثناء تعلم القراءة التصويرية فإنها مشاعر حسنة، ولا تحاول كبت أية حالة عاطفية مهما كانت درجتها. وقد تكون مدفوعاً بمقارنة نفسك بالآخرين، وتقول: إنني لا أقوم بهذا على الوجه الصحيح، تذكر هذه القاعدة: «إذا كان شيء ممكنا في هذا العالم لشخص آخر فإنه ممكن لي، أي بإمكاني أن أقوم به». إذا اكتشفت مثل هذه الأفكار، دعها تصل إلى درجة الوعي الكامل، كن مستعداً. تذكر أن المقدرة الشعورية في طريقها إليك.





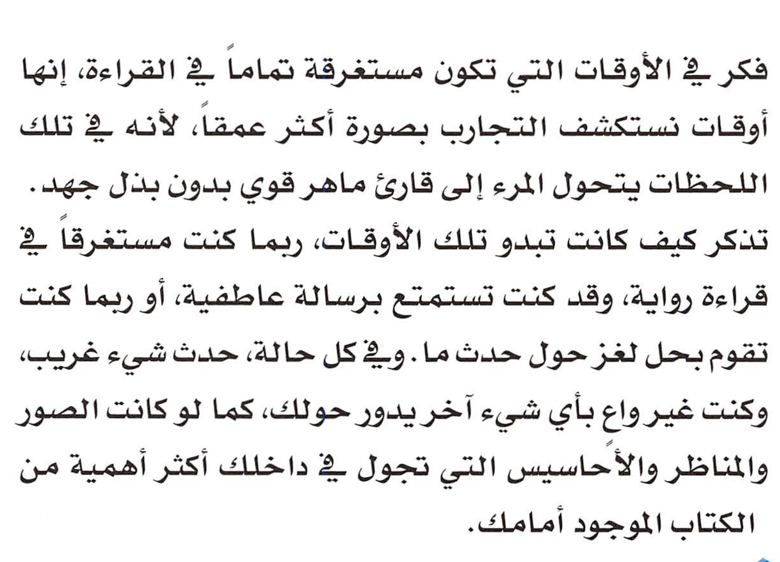
المستشار / يوسف الخضر

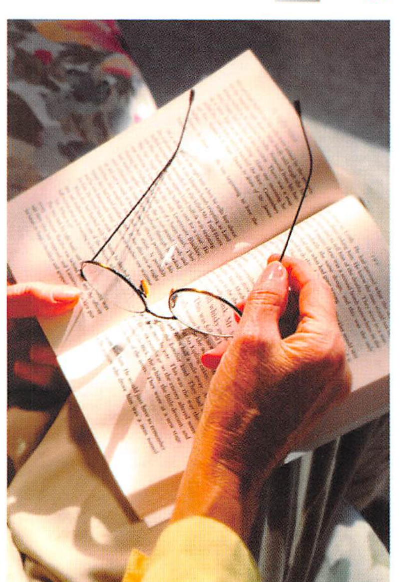


إن قدراً كبيراً من تجربتنا في التعليم مرتبط بالقراءة، ونجد أن كثيراً من الناس يصفون أنفسهم بأنهم ضعفاء في القراءة، وبالتالي يشعرون بعدم الكفاءة، وهذا الإحباط سرعان ما يتبدد في صورتنا الشخصية. البديل هو أن نقبل حالات صعود العواطف وهبوطها في التعليم، وأن ننظر إليها على أنها مرحلة طبيعية وجميلة. وإذا تبنينا هذه النظرة، فإننا عندئذ نستطيع اختصار الطريق إلى الامتياز.



## ما الحالة الذهنية المفضلة أثناء استخدام نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية





فكر في الأوقات التي تكون مستغرقة تماماً في القراءة، إنها أوقات نستكشف التجارب بصورة أكثر عمقاً، لأنه في تلك اللحظات يتحول المرء إلى قارئ ماهر قوي بدون بذل جهد. تذكر كيف كانت تبدو تلك الأوقات، ربما كنت مستغرقاً في قراءة رواية، وقد كنت تستمتع برسالة عاطفية، أو ربما كنت تقوم بحل لغز حول حدث ما. وفي كل حالة، حدث شيء غريب، وكنت غير واع بأي شيء آخر يدور حولك، كما لو كانت الصور والمناظر والأحاسيس التي تجول في داخلك أكثر أهمية من الكتاب الموجود أمامك.



لم تعد تقرأ كلمات وإنما دخلت في عالم حقيقي آخر، وما كان يجري وراء عيونك أكثر أهمية مما كان يظهر أمامهن.

**تذكر**

**تذكر أن نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك مبني على ممرات متعددة عبر المادة المطبوعة.**

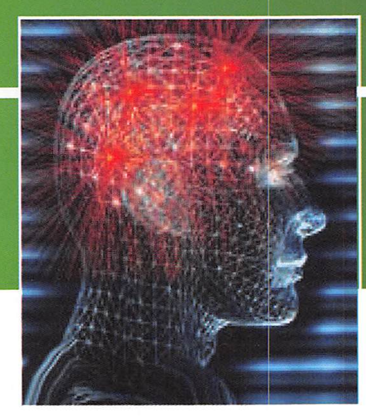
أولاً: نقوم بالنظرة الشاملة، وقد يتبع ذلك، بناء على اختيارنا، القراءة التصويرية ثم القراءة اللمحية والمركزة والقراءة المتسارعة.

يأتي الاستيعاب في مستويات، والنظرة الشاملة تعطينا معنى التركيبة، وباستخدام الخطوات الباقية من النظام، نستطيع بناء أساس وتحقيق مستوى من الاستيعاب المتوافق مع هدفنا، وهذه الطريقة تحررنا من كل قيود.

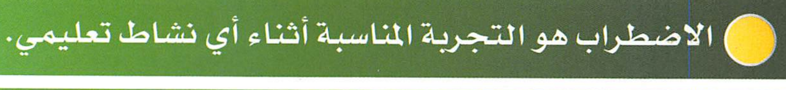
## خلاصة القول

**هذا الفصل قد ساعدك على تعلم:**

- صيغة: (لاحظها، امتلكها، استمتع بها، وابق معها) التي تساعد على التغلب على عادات الإحباط التي تعرقل التعلم.



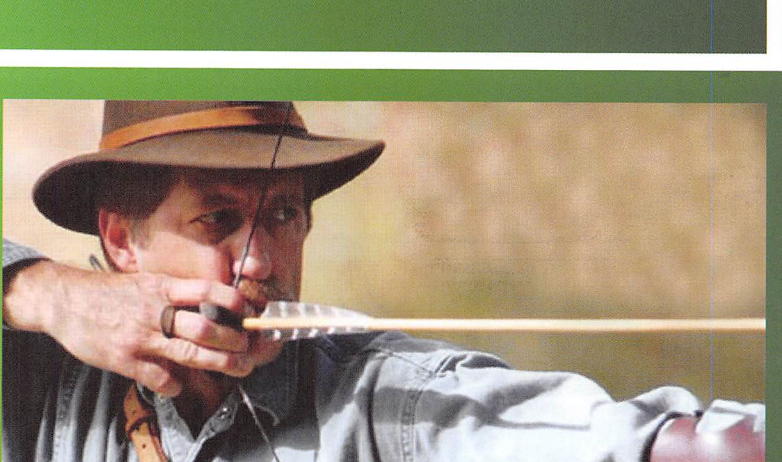
- حالة عقل المبتدئ هي الإطار الأمثل للمحافظة عليها أثناء نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية.
- هناك أربعة مستويات يجب اجتيازها عندما تتعلم أية مهارة جديدة.



- الاضطراب هو التجربة المناسبة أثناء أي نشاط تعليمي.



- نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك يستخدم حالات التدفق للوعي.
- مخزون الذاكرة التي نصل إليها أثناء القراءة التصويرية يفوق ذاكرة العقل الواعي بنسبة عشرة بلايين مقابل واحد.
- باستخدام كامل قدراتك نجعل القراءة ذات أبعاد متعددة ومفيدة أكثر.



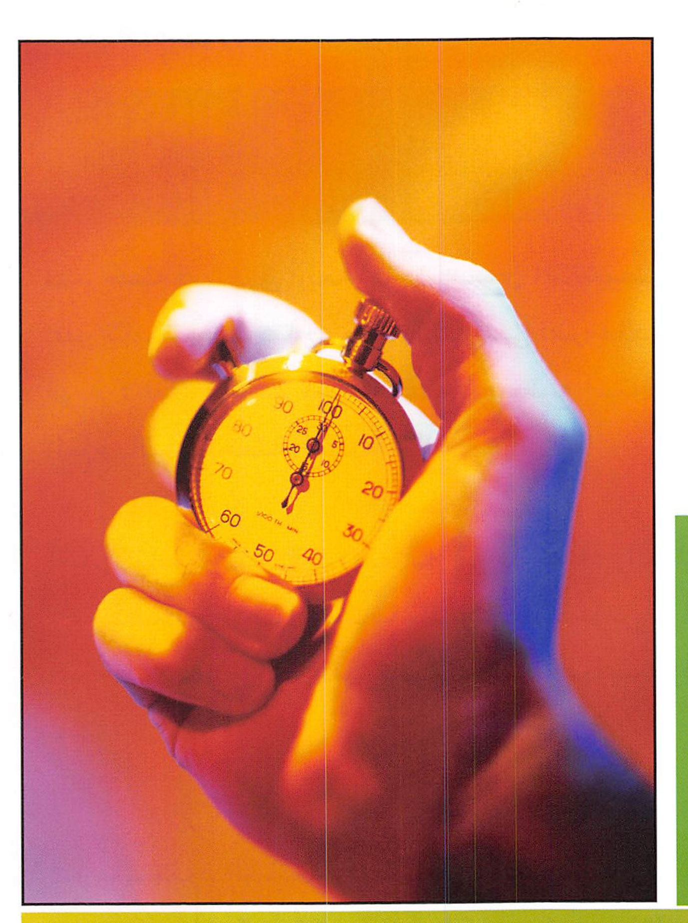
- يتم تحقيق هدف الاستيعاب على مستويات، ولكي تحقق هدفك، يجب ألا يشغل بالك شيء آخر.

نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك نظام يؤدي عمله، وينبغي أن تستخدمه لبرهنة فوائده في حياتك، وبعد الاستمتاع بمدى سهولة تحقيق النتائج باستخدام القراءة التصويرية، قد تفكر في طريقة جعل عقلك الباطن حليفاً نشطاً في تطورك الشخصي.



الفصل الخامس

# ربع ساعة فقط




من قال: لا أقدر.

قلت له: حاول.

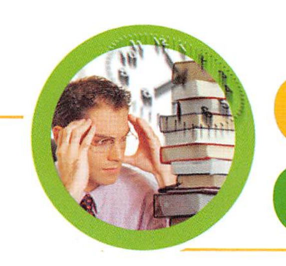
من قال: لا أعرف.

قلت له: تعلم.

من قال: مستحيل.

قلت له: جرب (مقولة)

إذا قمت دائماً بفعل ما كنت دوماً تفعله، فستحصل دائماً على ما كنت دوماً تحصل عليه. (فيرن هيل)





# كيف تقرأ كتاباً في ساعة؟

المستشار / يوسف الخضر

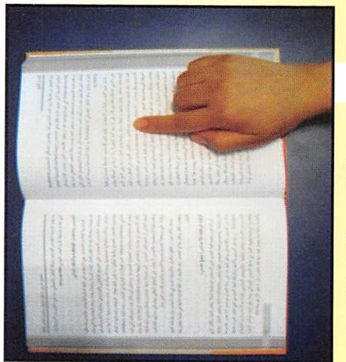
**للإجابة على هذا السؤال هيا بنا عزيزي القارئ نجرب هذه الخطة البسيطة.**

عندما تتعمق في معنى كلمة «نجاح» ستجد أنها تعني ببساطة المتابعة حتى الإنجاز. (نيكول)

نفّذ خطة تستغرق أربعة أيام لتحسين التنشيط، وباستثمار ساعة أو أقل، تساعد الخطة على تكييف ما تحتاجه من الكتب التي تقرؤها بالقراءة التصويرية. وعندما تريد طريقة قوية لإقناع نفسك بأن دماغك يستطيع استخدام القراءة التصويرية بصورة ناجحة، التزم باتباع الخطة التالية:

## اليوم الأول:

اختر كتاباً ترغب في قراءته، ثم قم بالإعداد والنظرة الشاملة خلال فترة لا تزيد على دقيقتين واقرأ الكتاب بالقراءة التصويرية، ثم قم بالمعاينة اللاحقة خلال فترة عشر دقائق، بما فيها كتابة الكلمات الرئيسة وطرح الأسئلة التي تريد الإجابة عنها.



## اليوم الثاني:

قم بالنظرة الشاملة والقراءة التصويرية، ثم القراءة اللمحية والمركزة لكي تقرأ الكتاب كله خلال عشرين دقيقة، ولا تقلق من الاستيعاب. وفي النهاية، راجع الكلمات الرئيسة لإيجاد شعور بمقدار ما يجتمع لك من معاني.



## اليوم الثالث:

قم بالنظرة الشاملة والقراءة التصويرية، أمضي الفترة المتبقية من الدقائق العشرين في القراءة اللمحية والمركزة أو المتسارعة للكتاب كله بسرعة تجعلك تنهي الكتاب كله في نهاية الجلسة. ومرة أخرى، انظر إلى كلماتك الرئيسة وقم بصياغة أسئلة إضافية متبعا أسلوب تحفيز العقل.

## اليوم الرابع:

قم بالإعداد والقراءة التصويرية، انظر إلى جدول المحتويات ثم انتقل إلى الأقسام التي تشعر بأنك محتاج إليها لمزيد من المعلومات. قم بالقراءة اللمحية والمركزة أو القراءة المتسارعة للإجابة على بعض الأسئلة، ثم اقرأ بسرعة إن لم يكن لديك أسئلة محددة ولكن تريد مزيداً من المعلومات، وفر عشر دقائق في النهاية للقيام بالخريطة الذهنية للكتاب.

اجعل ذلك بسيطاً مع تحديد كمية التفاصيل، والهدف ليس القيام بالخريطة الذهنية لمحتويات الكتاب كله، بقدر ما يتعلق بهدفك من اختيار الكتاب في المقام الأول.



عند هذه النقطة تكون قد أمضيت ساعة وزيادة بسيطة، ويرى معظم الناس أنه تتكون لديهم فكرة عن الكتاب، ويشعر كثير منهم بأن لديهم معلومات كافية ومن ثم يعرفون الكتاب. وقد تحتاج إلى أن تقضي مزيداً من الوقت في اليوم الرابع، ولكن من المرجح أنك ستبقى تعرف شيئاً كثيراً عن الكتاب. وقد تجد أنه من الممتع أن تراجع الخريطة الذهنية بعد بضعة أيام للتحقق من فهمك للمادة. وعلى العموم، ينبغي أن تنهي الكتاب في نحو ثلث الوقت إذا قراءته بالطريقة التقليدية.

# مثال عملي على القراءة الأولية



## القراءة الأولية:

**غلاف الكتاب وعنوان الكتاب**

كيف تعرض أفكارك

**لمحة**

1. يجب اثار أسئلة التوقعية مثل:
2. ما هي أفضل طرق عرض الأفكار؟
3. كيف تعرض أفكارك لكي تصبح محط الأنظار؟
4. أين تعرض أفكارك؟
5. متى تعرض أفكارك؟
6. ما هي صفات المميزين عند طرق الأفكار؟
7. كيف تبيع أفكارك للأخرين؟

**لاحظ تفاصيل صورة الغلاف**

**النص المكتوب على الغلاف الأمامي قوم أطرح أسئلة**

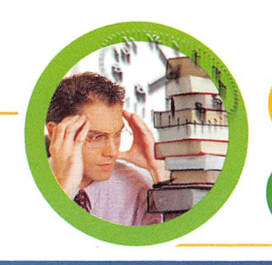
فن عرض الأفكار بطريقة تجعلك محط الأنظار

**اسم المؤلف**

د/حمزة زوبع

**دار النشر**

دار اقرأ للنشر والتوزيع



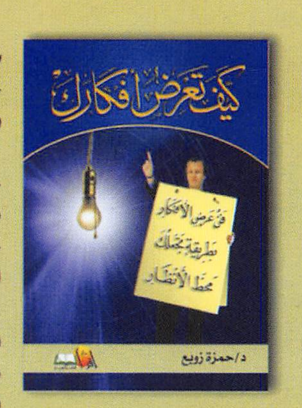


## القراءة الأولية:

**الغلاف الخلفي**

**اقرأ نبذة عن مواضيع الكتاب**

**تعرف اسم المؤلف والسيرة الذاتية**




### فى هذا الكتاب

سنبحر مع المؤلف فى عالم جديد، عالم يبتعد عن النظريات ويقترب بك من عالم التطبيق
هذا الكتاب هو خلاصة خبرات متراكمة على مر السنوات ومن حقك أنت أيضاً أن تسجل خبرتك الشخصية التي مارستها وتعتز بها .
المهم أن تبدأ الآن بها في عرض أفكارك .
في هذا الكتاب تتعرف على
مهارات العرض والتقديم
فنون الكتابة للأذن
كيف تتواصل مع الجمهور
كيف تحصد الإعجاب وتملك القلوب
كيف تعرض أفكارك

### د/ حمزة زويع



خبير التسويق الاجتماعي
أدار وشارك في إدارة عدة مشاريع إعلامية توعوية لتسويق قضايا مجتمعية مثل المخدرات والبطالة والإصلاح.
قام بإعداد مئات العروض التقديمية في مجال تسويق القضايا الاجتماعية
كتب عدة أفلام تسجيلية ووثائقية .
كاتب ومؤلف ومدرب .
له عدة دورات في الإعلام والسياسة وتخطيط الحملات الإعلامية وعرض الأفكار والتأثير في الآخرين .
له تحت الطبع :
كيف تؤثر في الآخرين .... كيف تصبح مدير ناجح





الكويت - حولي - شارع المثنى - بجوار المكتبات الإسلامية .
ص.ب ، ١٩٣٧ حولي - الرمز البريدى ، ٣٢٠٢٠ - هاتف ، ٢٦٥٥٣٤٠ - ٢٦٥٥٣٥٠ فاكس ، ٢٦٥٥٣٥٠
القاهرة - مدينة نصر خلف أرض المعارض عمارات إمتداد رمسيس ٢ رقم ١٦٨ شقة ٢
ت، ٢٠٢/٢٦٢٠٥٦٣ ف، ٢٠٢/٢٦٢٠٥٦٣ محمول، ٠١٠/١٥٣٢٧٢٦ - ٠١٠/١٥٣٢٧٦٧
email: dariqraa@yahoo.com / email: dariqraa@hotmail.com / www.dar_iqraa.tk



## القراءة الأولية:

تاريخ حقوق الطبع

جميع الحقوق محفوظة

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

دار اقرأ للنشر والتوزيع

دار اقرأ الدولية

الكويت - حولي - شارع المثنى - بجوار المكتبات الإسلامية .

ص.ب : ١٩٣٧ حولي - الرمز البريدي ٣٢٠٢٠ - هاتف ٢٦٥٥٣٤٠ - ٢٦٥٥٣٥٠ فاكس ٢٦٥٥٣٥٠

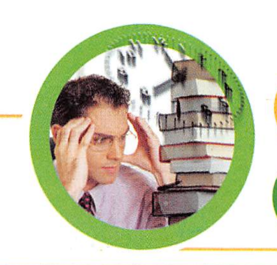
القاهرة - مدينة نصر خلف أرض المعارض عمارات إمتداد رمسيس ٢ رقم ١٦٨ شقة ٢

ت: ٢٠٢/٢٦٢٠٥٦٣ ف: ٢٠٢/٢٦٢٠٥٦٣ محمول: ٠١٠/١٥٣٢٧٢٦ - ٠١٠/١٥٣٢٧٦٧

email: dariqraa@yahoo.com / email: dariqraa@hotmail.com / www.dar_iqraa.tk

**لمحة**

تعرّف القارئ على حداثة الأفكار والمعلومات





## القراءة الأولية:

أقرأ المقدمة

# مقدمة

كثيرون هم أصحاب الأفكار التي قد تصل إلى حد العبقرية، لكن الكثرة الغالبة منهم قد تفسد الفكرة عند أول كلمة ينطق بها عند عرضها، فتموت الفكرة.. وتنتهي قصة مشروع كان من الممكن أن يكون نافعاً لهم وللبشرية. كثيرون هم من يرغبون في طرح أفكارهم... ولكنهم لا يعرفون من أين يبدأون... ولا متى ينتهون.

**لمحة**

يجب تحديد سبب تأليف الكتاب وهو يساعد القارئ في التركيز على المواضيع الحيوية والمهمة أثناء القراءة



## القراءة الأولية:

**سبب التأليف**
**هدف المؤلف**

**ولهذا الكتاب هدف واحد هو**

**إقناعك بأهمية أن تقوم أنت بعرض أفكارك وأرائك على الجمهور حتى وإن أخطأت في المرة الأولى فهناك مرات أخرى.**

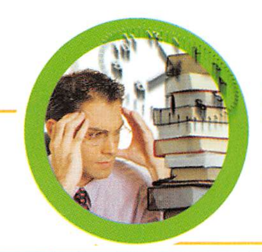
وإذا لم تشعر برغبتك في عرض أفكارك عقب قراءتك لهذا الكتاب... فعليك بمراجعة نفسك مرة أخرى بل ومرات عدة.

وأنصحك بقراءة الكتاب مرة أخرى ثانية بتأن وتؤدة.... ومحاولة للفهم والتطبيق لا النقد والتعليق.

وأرجوك عزيزي ألاّ تلقي بتبعة فشلك على المؤلف أو على القدر فأنا لا ذنب لي إن حاولت أن أمد يدي لغريق متمسك بقاع البحر.. ظناً منه أنه يضم اللآلئ والدرر ونسى أنه يضم البقايا والجيف كذلك.

والقدر لا ذنب له إذا ما عطلت أنت حواسك وقدراتك، فقد خلق الله الناس سواسية، فالجميع في الحواس سواسية والفرق بين النابغ والفاشل هو الفرق بين النائم الذي لا تعمل حواسه والمستيقظ الذي يستخدمها حتى وإن أخطأ مرات في تشغيلها.

وهذه نصيحة أخرى ودعوة لاستخدام حواسك وأنت تقرأ هذا الكتاب وإلاّ فلا تقرأ ...





## القراءة الأولية:

# الخاتمة

قبل أعوام ، شاهدت مذيعاً لبنانياً يقدم نشرة الأخبار في إحدى الفضائيات العربية (رغم أنه يعاني من لدغة واضحة في النطق). كنت أتعجب كيف يُسمح له بذلك، لكنني لاحظت أنه ما زال يقدم النشرة ويشارك في برامج حوارية، وأن هذا العيب (الخلقي) لم يعيقه، بل كاد يختفي وربما يعود السبب في ذلك إلى التدريب والارادة واختياره للألفاظ والكلمات التي لا تظهر هذا العيب.

وهذا النموذج إضافة إلى نماذج عدة رأيتها والتقيتها في حياتي علمتني أن كل إنسان لديه القدرة على عرض أفكاره وتقديمها للآخرين، يستوي في ذلك إنسان سليم معافى أو آخر معاق إعاقة (جسمية بالطبع وليست عقلية).

وقد ذُهلت حين علمت أن بعض أشهر المعلقين ومقدمي البرامج في بعض القنوات الفضائية لديهم إعاقات جسدية... ولكن لم تكن في يوم من الأيام حائلاً دون التواصل والتفاعل والحفاظ على الابتسامة والوقار وعدم الشعور بالنقص أو الدونية Inferiority وفي المقابل، فقد حضرت لعدة عارضين ومسوقين ومحاضرين وخطباء وهم يعرضون منتجاتهم أو بضاعتهم ثم ينصرفون دون أن يبيعوا شيئاً أو يأخذوا وعداً من العملاء أو الجمهور، ليس لأن البضاعة سيئة، أو لأنهم لم يعرضوها بشكل مميز، بل أنهم نسوا في غمرة التفاعل أن يتركوا الرسالة الأخيرة والمطلوبة والمحددة، هذا المنتج... سعره كذا، هذه القضية مؤثرة وحيوية ولابد من دعمها ويمكنكم ذلك من خلال فعل كذا وكذا ... وهذا هو المهم.

هذا الموضوع يحتاج منا أن نفعل كذا وكذا.

هذه المصيبة تستدعي منا التفكير في خطوات عملية.

هذا المشروع مربح ومجزي استثمارياً، وسعر السهم كذا.

إذا لم تنجح في إقناع الآخرين بما تقدمه لهم ... فأنت تحتاج إلى وقفة مع نفسك وقفة تعترف فيها بأنك في حاجة إلى هذا الكتاب .

الخاتمة

## لمحة

1. ما هي التوصيات؟
2. ما هي المقترحات المطلوبة؟
3. كيف تضع خطة في التطبيق مما تعلمته والمهارات؟
4. ماهي الخطوات العملية المقترحة بعد الانتهاء من القراءة؟



## القراءة الأولية:



### كلمات مرادفة أو بديلة لكلمة العصف الذهني

حين يُذكر العصف الذهني يتم استحضار العديد من الكلمات التي تدل على الحالة التي يعيشها الحضور في جلسة العصف الذهني.

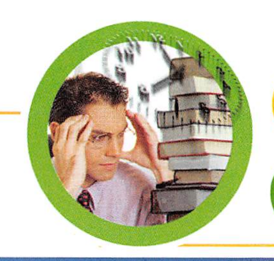
١- حالة إثارة
٢- ابتهاج
٣- ارتقاء
٤- تسمم
٥- نشوة
٦- حمى
٧- دوران
٨- دفء
٩- خميرة
١٠- طبيخ
١١- صخب
١٢- انفجار
١٣- اندلاع
١٤- اضراب
١٥- هستيريا
١٦- جنون
١٧- هياج
١٨- انغماس
١٩- تفكير
٢٠- إبداع



حدد عدد صفحات الكتاب

**لمحة**

عدد صفحات الكتاب تساعد لضبط وقت الانتهاء من القراءة.





## القراءة الأولية:

جدول المحتويات

# المحتويات



**لمحة**

لبناء استيعاب أفضل، حوّل عناوين الفصول إلى أسئلة.

**مثال**

1. ماهي مهارات الصوت والإرشارة؟
2. ماهي أهم مميزات مقدمي البرامج الناجحة؟
3. كيف تختتم اللقاء؟
4. ما هي أفضل طرق ختم اللقاء؟
5. كيف تخلد في ذاكرة من الناس؟
6. كيف تولد أفكار إبداعية؟
7. كيف تستخرج أفكارك؟

عندالقراءة جرب أن تحصل عن الإجابة



## القراءة الأولية:




الفصل الأول
اقرأ الفقرة الأولى

### ثانياً: التفكير الإبداعي

قبل تعريف التفكير الإبداعي لابد لنا من تعريف عملية التفكير بشكل علمي، فهناك الكثير من التعريفات التي حاول أصحابها توصيف عملية التفكير، ولكننا نتوقف عند التعريف التالي:

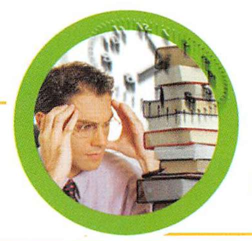
التفكير عملية داخلية غير مرئية، فلا يمكن ملاحظته ولكن يستدل عليه من أنواع السلوك الأخرى التي يمكن قياسها.

فهذا التعريف يعني أن ما نراه من سلوك هو انعكاس لتفكير شخص ما، والحقيقة أن هذا التعريف قاصر إذ أن البعض قد يتخذ إجراءاً أو يسلك مسلكاً دونما تفكير أو ربما بتفكير عادي أو عابر أو ردة فعل وهذا تفكير تقليدي نمطي.

وجاء روبرت دي بونو Robert De Bono أشهر من انحرف عن التفكير التقليدي وقال: إن التفكير ليس متمثلاً فيما نراه من سلوك، بل إنه (التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما وقد يكون ذلك الغرض هو الفهم أو اتخاذ القرار أو التخطيط أو حل المشكلات أو الحكم على الأشياء). يريد دي بونو القول: ان التفكير ليس بالضرورة أن ينتج سلوكيات نلمسها، وليس بالضرورة أن نفكر للبحث عن حل حين نواجه قضية، لأن هذا النوع من التفكير هو (التفكير في نطاقه الضيق)، كما أننا لا يجب أن نعتمد على معلوماتنا فقط في التفكير، بل هو التقصي المدروس للخبرة (وهنا يلزم أن تكون خبيراً أو تستعين بالخبراء) وربما تكون عملية التفكير من أجل فهم لقضية ما ليس بالضرورة أن يتبعه سلوكاً معيناً، بل زيادة استيعاب وتخزين أفكار يُستعان بها في مواجهة مشكلات أو قضايا مستقبلية.

(التفكير من أجل الفهم وليس الحل).

١٢٦







## القراءة الأولية:

اقرأ الفقرة الأخيرة

استمر إلى الفصل الثاني

استمر إلى الفصل الثالث

استمر إلى الفصل الرابع

حتى نهاية الكتاب

### كيف .. تعرض أفكارك ؟

ويعد اكتشاف العصف الذهني بهذه الآلية ثورة جديدة في عالم التفكير وتوليد الأفكار وتوليد الأفكار للأسباب التالية :

١- لابد وأن ينتهي بأفكار جديدة.
٢- يقود إلى تشرب روح العمل كفريق.
٣- يغرس روح التنافس بين المجتمعين.
٤- يدفع إلى التجديد والتطوير، فالمجتمعون لن يسمحوا بتكرار أنفسهم من خلال تكرار أفكارهم.
٥- يساهم في التغلب على المشكلات في وقت أقصر.

أصول العصف الذهني

١- لا تنتقدوا أي فكرة

٢- اطرحوا كل ما في جعبتكم من أفكار.

٣- شجعوا أي فكرة ولو كانت مجنونة.

١٣٦



# الخاتمة

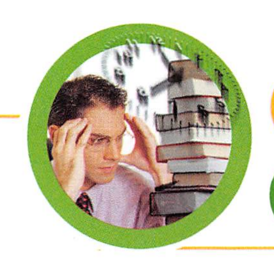
لا يمكنني أن أعلم أحداً أي شيء، أستطيع فقط أن أجعلهم يفكرون (سقراط)

## وفيما يلي بعض الطرق التي تطور بها نفسك:

خلال أسبوع واحد حاول أن تطبق القراءة التصويرية على كل شيء، وتقوم بتنشيط كل شيء تريد أن تستوعبه، وفي الأسبوع الثاني، عد إلى القراءة العادية، ثم بعد ذلك قرر أي الأسبوعين أكثر إنتاجاً.



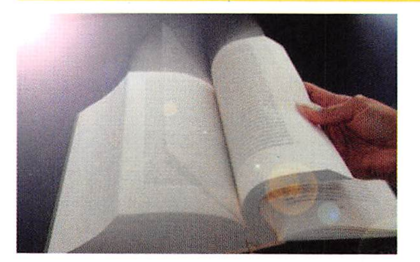
عندما تجد كتاباً في بيت أحد الأصدقاء وقد قرأه مؤخراً، سله إن كان جديراً بالقراءة وكم تستغرق قراءته. استعره منه وأنفق عليه عُشر الوقت الذي أنفقه (أو ثلث الوقت إن كنت أقل جرأة) مستخدماً الخطوات الخمس لنظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية. ثم اجتمع مع صديقك وناقش معه الكتاب دون أن تذكر له أن هذا اختبار خاص به. وبعد ذلك، دع صديقك يقرر إن كنت قد فهمت الكتاب أم لا.





قبل اجتماع عمل، قم بنظرة شاملة واقرأ قراءة تصويرية خمسة كتب تتعلق بالموضوع الذي ستتم مناقشته في الاجتماع، بعد ذلك انظر إن كان أداؤك قد اختلف من أدائك العادي في مثل هذه الاجتماعات.

كل هذه الاختبارات سهلة وقليلة الأخطار، وتتيح لك الفرصة لاستكشاف استخدامات نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية، استخدمها وكوّن لديك حالات إثبات قوية ومقنعة. ينبغي ألا تقف هنا.



## خطوات القراءة التصويرية باستخدام نظام العقل الكامل

### 1 - الإعداد

- الهدف
- التركيز

### 2 - النظرة الشاملة

القراءة الأولية

- صفحة الغلاف
- عنوان الكتاب
- اسم المؤلف
- دار النشر
- تاريخ الطبع
- عدد صفحات الكتاب
- المقدمة - الخاتمة
- المحتوى
- الفهرس - المراجع
- الفقرة الأولى والأخيرة من كل فصل
- الرسومات - الخرائط - الجداول

- الكلمات الرئيسية
- المراجعة / الهيكلية

### 3 - النظرة التصويرية

- التهيؤ
- التصفح من خلال النظرة التصويرية
- المحافظة على حالة إيقاعية ثابتة

### 4 - التنشيط

- التساؤل
- القراءة اللمحية المركزة
- القراءة القافزة
- الخريطة الذهنية

### 5 - القراءة المتسارعة

- البعد عن أسباب بطئ القراءة
- استخدام مؤشر



# الملاحق

## الملحق الأول:



## للمزيد من التوسع.. مواقع أنصح بزيارتها

| الموقع | الوصف |
|---|---|
| www.improve -iq.com | نبذة عن التدفق الذهني |
| www.photoreading.com | موقع القراءة التصويرية |
| www.winwenger.com | موقع مبتكر التدفق الذهني |
| www.mozarteffect.com | مقطوعات موجة ألفا الدماغية |
| www.davislearn.com | موقع عن الديسلكسيا |
| www.dyslexia.com | موقع مبتكر عن تمرين الليمونة |
| www.newscientist.com | كل ما يتعلق عن أبحاث الدماغ |
| www.bruceeisner.com/mindware/ | موقع لأدوات تطوير قدرات الدماغ |
| www.geniusbydesign.com | تكنولوجيا التعلم السريع |
| www.mindmapsearch.org | محرك بحث عن كل ما يتعلق بعلم الخرائط الذهنية |
| www.mindmedia.com | موقع تطور القدرات الذهنية |
| www.lifetools.com | أجهزة لتطوير قدرات الدماغ والذاكرة |
| www.Advancedbrain.com | موقع لمقطوعات موجة ألفا الدماغية |
| www.magiceye.com | موقع صور مجانية لتطوير النظرة التصويرية |
| www.3dvision.com | تقنيات الأبعاد الثلاثية |
| www.eyetricks.com | موقع للأدوات البعد الثلاثي |

# الملحق الثاني: نموذج الاسترخاء والتأكيدات

للدخول في مرحلة القراءة التصويرية الخطوة الثالثة من النظام.



خذ نفساً بطيئاً.. بعمق.. أربع عدات.. اكتم النفس.. أربع عدات.. أخرج النفس.. ببطء.. أربع عدات.. وفكّر في الرقم 3 وردد كلمة: استرخ، وستكون هذه إشارة للاسترخاء البدني.

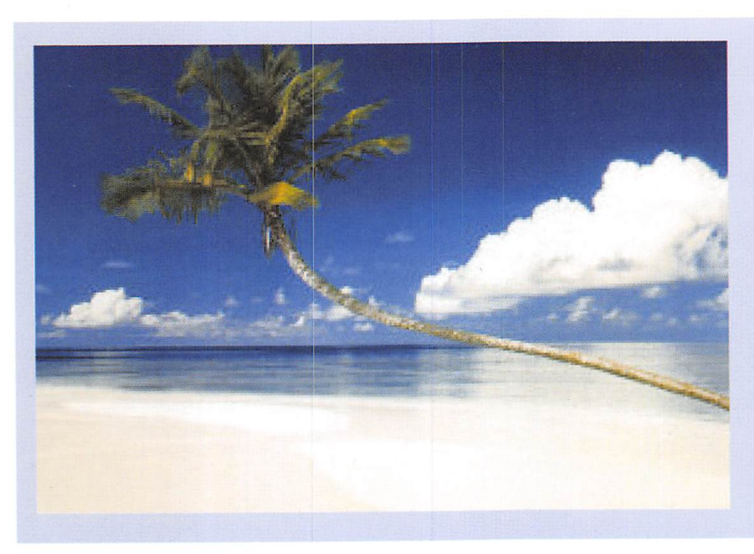
الآن أرخي العضلات الرئيسة.. من الرأس حتى القدمين.. أرخي عضلات الجبهة.. عضلات العين.. أرخي عضلات الخدود.. عضلات الفك السفلي.. عضلات الرقبة.. عضلات الكتفين.. الزندين.. الساعدين.. الكفين.. وحتى الأصابع.

والآن أرخي الصدر..عضلات البطن.. عضلات الحوض..عضلات الفخذين..عضلات الركبتين...عضلات الساقين.. عضلات الكعبين.. عضلات القدمين وحتى الأصابع.



تخيل موجة من الاسترخاء تتدفق على عضلاتك وتجعل كل عضلة تسترخي.. بالكامل.. إلى أن تسترخي كل العضلات.. والآن خذ نفساً عميقاً مرة ثانية.. ببطء.. أربع عدات.. اكتم النفس.. أربع عدات.. أخرج النفس.. ببطء شديد، وفكر في الرقم 2 وردد كلمة: استرخ، وستكون هذه إشارة.. ذهنية.. للاسترخاء.

والآن استرخِ أكثر.. وأكثر.. وركّز على هذه اللحظة.. الحاضرة وعند الشهيق نأخذ كل الطاقة الموجودة.. بكل هدوء واتركها تدخل في كل جزء من عقلك.. وجسمك والآن خذ نفساً عميقاً آخر.. ببطء.. أربع عدات.. اكتم النفس.. أربع عدات.. أخرج النفس من أنفك ببطء.. وفكر في الرقم 1 وردد كلمة: استرخ، وستكون هذه.. إشارة عقلية.. للاسترخاء



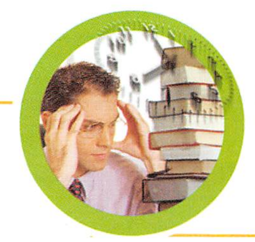
تخيل نفسك في مكان هادئ جميل.. وأنت الآن في ذلك المكان الهادئ.. تسمع الأصوات الجميلة. وتشعر بتلك المشاعر الطيبة.. في ذلك المكان الرائع.. تخيل أن ساعة كاملة.. قد انقضت واترك نفسك ترتاح.. بالكامل.. لفترات أخرى ومن هذا المكان الجميل المريح..

سوف نبدأ الخطوة التالية للقراءة التصويرية.

وقد ركزت انتباهي في مصادر عقلي الداخلية وتوسعت مقدرتي للإبداع لأقصى حد، وقدرتي على التعلم قد تضاعفت مرات ومرات.

كل ما قرأته في هذا الكتاب (اذكر اسم الكتاب).
وسيرى عقلي الباطن - إن شاء الله - كل كلمة.. بكل وضوح.
وأن إصبعي سيقلب الصفحات بكل يسر وسهولة.
وبمقدرتي استدعاء كل شيء من الكتاب عند حاجتي له.
وأن تركيزي يزداد ويزداد.. ويتركز على المادة التي أصورها.

ابدأ الآن في خطوة النظرة التصويرية.. وذلك بتقليب صفحات الكتاب من البداية حتى النهاية.. بنظام ثابت.



الوستشار / يوسف الخضر

# الإقــــرار

بعد القراءة التصويرية اذهب إلى المكان الهادئ.

كل ما قرأته في هذا الكتاب (اذكر اسم الكتاب) قد طبع في ذاكرتي بإذن الله، وهو متوافر لي ليساعدني في حياتي الخاصة ويساعدني في مهنتي، ويساعد عائلتي وأحبائي وأصدقائي وزملائي.

والآن سنعود إلى حالتنا الطبيعية ويعود عقلك الواعي.

وذلك بالعد العكسي من 5 إلى 1، وعند الوصول إلى العدد 1 تكون قد عدت إلى كامل وعيك.

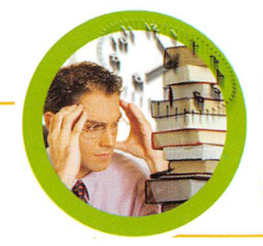
5....4.....3.....2....1 ونفتح العينين



## الملحق الثالث:

# كتب أنصح بقراءتها

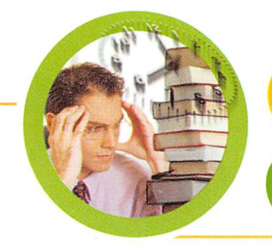
| م | الكتاب | المؤلف | الناشر |
|---|---|---|---|
| 1 | خواطر قرآنية . نظرات في أهداف سور القرآن . | عمرو خالد . | الدار العربية للعلوم |
| 2 | مبدأ 80/20 . كيف تحقق أقصى إنجاز بأقل جهد ؟! . | ريتشارد كوتش. | دار جرير |
| 3 | من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي ؟ . | سبنسر جونسون. | مكتبة جرير |
| 4 | العادات السبع للناس الأكثر فعالية .. | ستيفن كوفي. | مكتبة جرير |
| 5 | القبعات الست في التفكير . | إدوارد دي بونو، | المجمع الثقافي، أبو ظبي. |
| 6 | أنصت يحبك الناس . | محمد النغيمش. | دار اقرأ |
| 7 | استخدم عقلك . | توني بوزان . | مكتبة جرير |
| 8 | برمج حياتك .. يومياً وأسبوعياً | عبدالله البورسعيدي | دار ابن حزم. |
| 9 | أب الدقيقة الواحدة .. | سبنسر جونسون | مملكة البحرين. |
| 10 | أساليب الناس في العمل . | روبرت بولتن. | مكتبة جرير |



| مكتبة النشر | المؤلف | اسم الكتاب | م |
|---|---|---|---|
| قرطبة للإنتاج | د. طارق السويدان. | مبادئ الإبداع. | 11 |
| مكتبة العبيكان. | سي ووكر | تعلم أن تسترخي.. | 12 |
| مكتبة جرير. | جوزيف ميرفي | قوة عقلك الباطن. | 13 |
| مكتبة جرير | آندرو وويل. | ثمانية أسابيع للوصول إلى صحة مثالية. | 14 |
| جدة - السعودية | م. أيمن الطرابلسي | من القاع إلى الأصقاع | 15 |
| الأهلية الخليجية للاستشارات. | أمل البداح | الأبطال.. | 16 |
| مكتبة جرير. | | النجاح بعد العقبات | 17 |
| مكتبة جرير. | باتي برايتمان | كيف تقول (لا) دون أن تشعر بالذنب | 18 |
| مركز التفكير الإبداعي. | مريم يكن | أسرار إطالة العمر | 19 |
| مكتبة جرير. | هاري يلز | فن الإقناع.. | 20 |
| دار الفاروق | روبرت هيدي | كيف تدير أموالك؟ مرشد الأذكياء الكامل | 21 |
| أراب تريد | | تجارة الأسهم عبر الإنترنت (البورصات الأمريكية) | 22 |
| المركز الكندي | د. إبراهيم الفقي | البرمجة اللغوية العصبية.. فن الاتصال اللامحدود | 23 |
| مكتبة جرير. | جون جراي. | كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك؟ | 24 |



| 25 | الأسرار الزوجية؟ | جاسم المطوع. | دار اقرأ |
|---|---|---|---|
| 26 | أيقظ قواك الخفية | أنتوني روبنز | مكتبة جرير |
| 27 | ترويض النمر الورقي | باربرا همفيل | معهد الإدارة. الرياض. |
| 28 | النجاح رحلة.. سبع خطوات لتحقيق النجاح في الحياة | جيفري ماير | مكتبة جرير. |
| 29 | إستراتيجيات الحياة | فيليب ماكس جرو | مكتبة جرير. |
| 30 | معلومات ما بعد الإنترنت (طريق المستقبل) | بيل جيت | عالم المعرفة. |
| 31 | الذكاء العاطفي | دانيل جولمان | عالم المعرفة. |
| 32 | مهارات دراسية | د. نجيب الرفاعي. | مركز مهارات |
| 33 | المفاتيح العشرة للنجاح | د. إبراهيم الفقي | المركز الكندي |
| 34 | الأساليب التربوية في القرآن والسنة | د.نسيبة المطوع | الرؤية |
| 35 | كيف تصبح مديراً عاماً؟ | جيفري فوكس | دار العلم للملايين |
| 36 | قوة التحكم في الذات | د. إبراهيم الفقي | المركز الكندي |
| 37 | كيف تتفوق على الحيتان بذكائك؟ | دبرا ترافرسو | العبيكان |
| 38 | الإنتاجية الفردية | رون فراي | مكتبة جرير. |



| 39 | ليس الكبير الذي يأكل الصغير إنما السريع الذي يلتهم البطيء | جيسون جنينغز | العبيكان |
|---|---|---|---|
| 40 | البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوماً | هاري الدر | مكتبة جرير. |
| 41 | قوة التركيز | جاك كانفليد | مكتبة جرير. |
| 42 | أنت من الداخل | د. موسى الجويسر | المؤلف |



## الملحق الرابع:

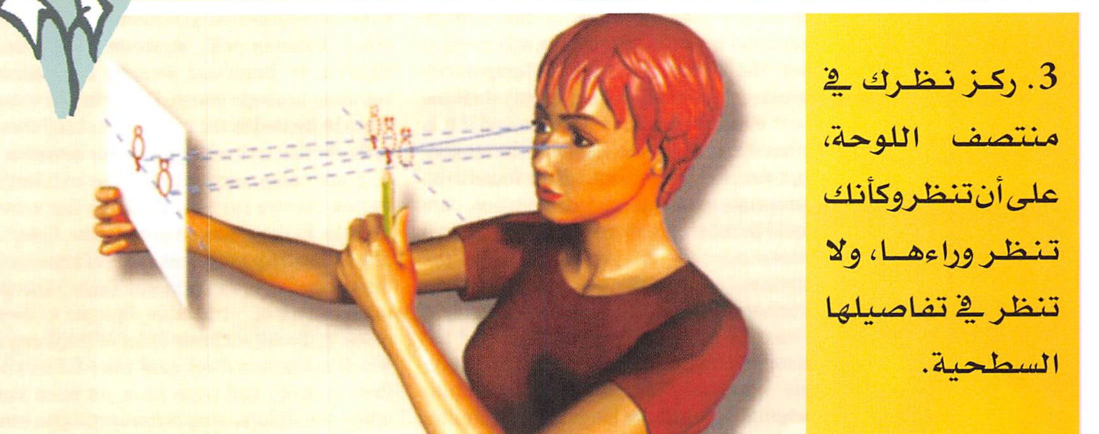
# تدريبات البصر وتقوية النظرة التصويرية

في الصور التالية يختبئ شكل ثلاثي الأبعاد وسأطلب منك محاولة رؤيته.

اتبع الإرشادات التالية:

1. أرخى عضلات الوجه وعضلات العين مع التنفس بهدوء.

2. ضع الليمونة في منطقة التركيز (فتتسع الرؤية المحيطية)

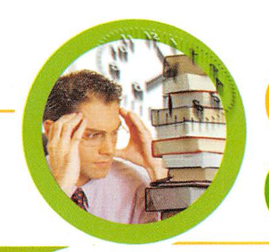


3. ركز نظرك في منتصف اللوحة، على أن تنظر وكأنك تنظر وراءها، ولا تنظر في تفاصيلها السطحية.

4. فكر في أن هناك شكلاً ثلاثيّ الأبعاد سوف يظهر.

5. عندما تبدأ بالتقاط الصورة حافظ على طريقة نظرك وتمتع بالنظر في أنحاء الصورة ثلاثية الأبعاد.

6. حرك العين في التفاصيل وعلى الزوايا الأربع، وتمتع بما تشاهد.

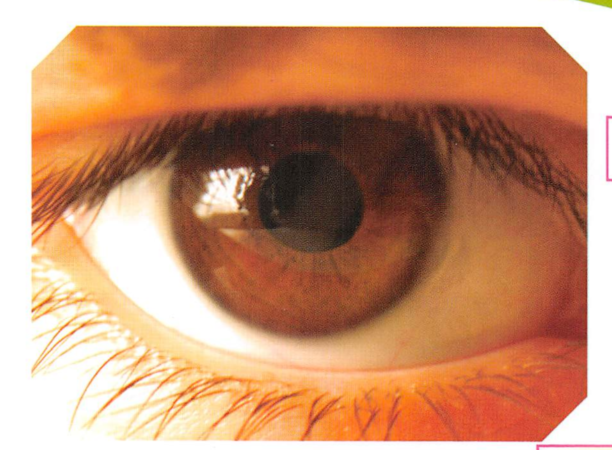




## طريقة اخرى في رؤية الصور:-

1. أرخي عضلات الوجه وعضلات العين مع التنفس بهدوء.
2. ركز في وسط الصورة وأنت تقرب الصورة تقريباً عند الأنف
3. أبعد الصورة عن وجهك ببطء، وعينك مركزها على وسط الصفحة.
4. عند مسافة معينة تبدأ الصورة بالظهور أو الخروج من الصورة وتقترب إليك.

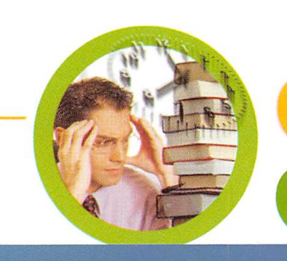
## فوائد هذه التمرين:



1. يساعد على التركيز وتقوية البصر
2. مفيدة للقراءة التصويرية
3. تقوية وتمرين قدرات الدماغ.
4. الراحة والاسترخاء عند اكتشاف الصورة



# نماذج من صور تقوية النظرة التصويرية





## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة زهرة

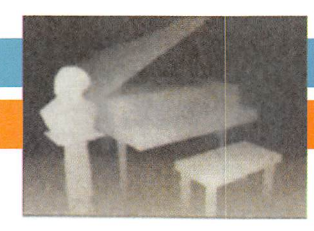


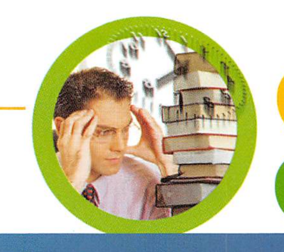


## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

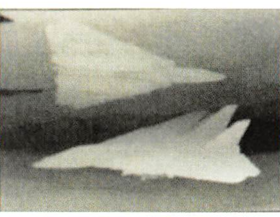
صورة بيانو







## تقوية النظرة التصويرية



مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة طائرتان حربية



## تقوية النظرة التصويرية

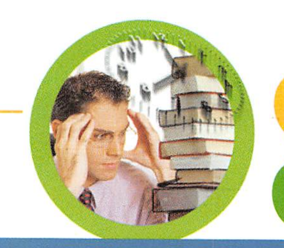




مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة رأس غزال

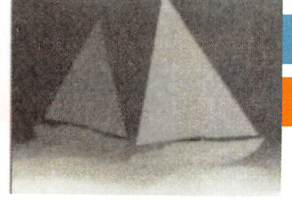






## تقوية النظرة التصويرية

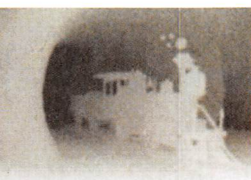
مايجب أن تراه من هذه الصورة



صورة ٢ مركب شراعي



## تقوية النظرة التصويرية



مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة قطار



المستشار / يوسف الخضر

## تقوية النظرة التصويرية



مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة شجر ة

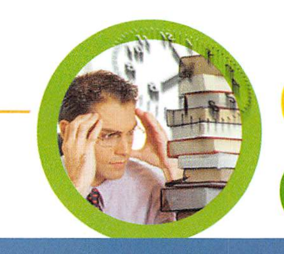


## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة



صورة سمك قرش





## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة



صورة درامز

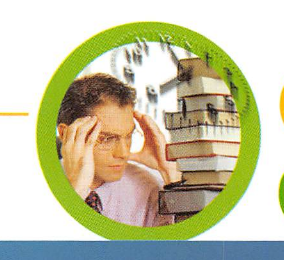


## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة



صورة موتوسيكل





## تقوية النظرة التصويرية



**مايجب أن تراه من هذه الصورة**

**صورة طائرة مع براشوت**



## تقوية النظرة التصويرية

### مايجب أن تراه من هذه الصورة

**صورة سيارة**







## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة مظلي بالهواء



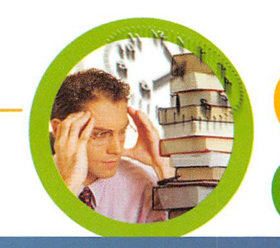


## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة



صورة شخص في الحمام





## تقوية النظرة التصويرية

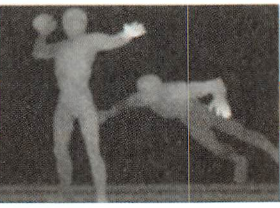


مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة وجهان: مبتسم وحزين

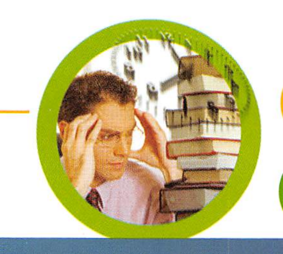


## تقوية النظرة التصويرية



مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة لاعبان كرة أمريكية

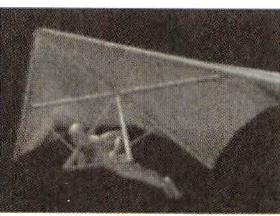




## تقوية النظرة التصويرية

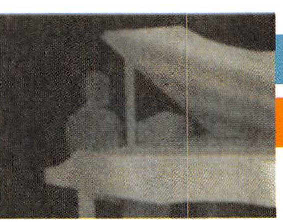
مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة طائرة شراعية بالهواء



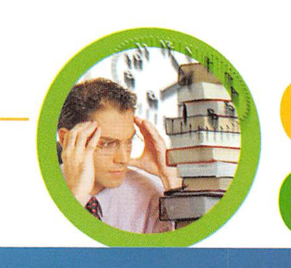


## تقوية النظرة التصويرية



مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة عازف بيانو





## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة غواص تحت الماء

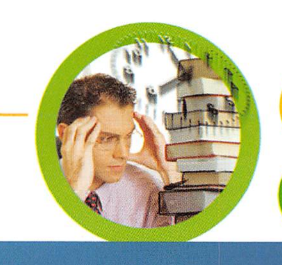




## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة لاعب كرة تنس أرضي





## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة زرافتان صغيرة وكبيرة

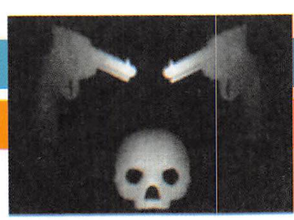


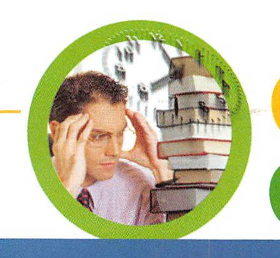


## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة جمجمة ومسدسان







## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة



صورة أسد

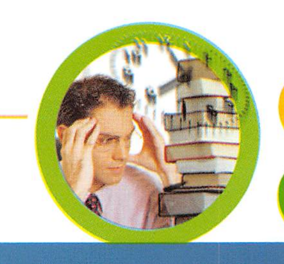


## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة



صورة هرم وأبوالهول





## تقوية النظرة التصويرية



مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة قائد دراجة نارية

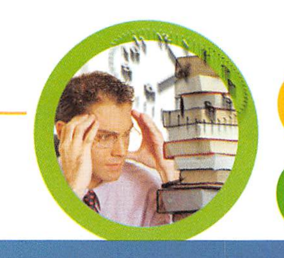


## تقوية النظرة التصويرية

مايجب أن تراه من هذه الصورة

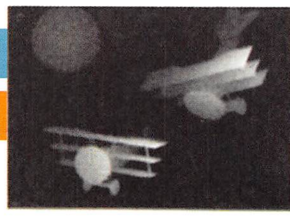


صورة مكوك فضائي





## تقوية النظرة التصويرية



مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة طائران ذات أجنحة



## تقوية النظرة التصويرية

### مايجب أن تراه من هذه الصورة

صورة ٣ بطات





# كتاب اقرأ كتاباً في ساعة

## مع أول خبير ومدرب في القراءة السريعة والقراءة التصويرية في الشرق الأوسط


**المستشار يوسف الخضر**

كبير المدربين من مركز توني بوزان - بريطانيا

مؤسسة إستراتيجيات التعلم - الولايات المتحدة الأمريكية



# أول كتاب في القراءة التصويرية في العالم العربي

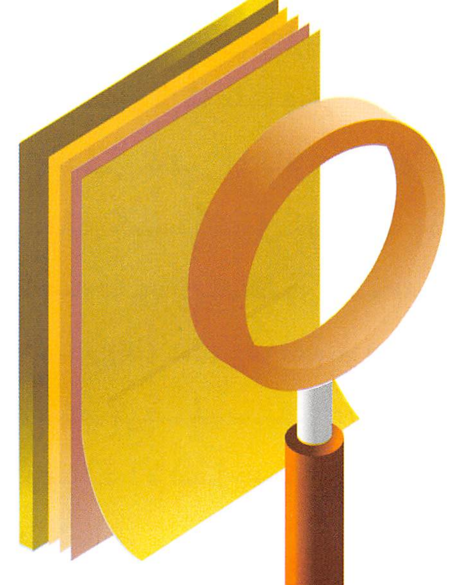
## مع الخبير / يوسف الخضر

### تعرف على:

- أساليب القراءة التصويرية وضاعف سرعة القراءة من 5 إلى 10 أضعاف على الأقل.
- قراءة المئات من الكتب سنوياً.
- استخراج المعلومات من الكتب بيسر وسرعة.
- قراءة بسلاسة وفهم أفضل للمادة المقروءة.
- القراءة بسهولة وسرعة وفهم أعمق.
- تحسين ذاكرتك وزيادة التركيز و تقليل التشتت والسرحان.
- احصل على المعلومات على الأقلّ أسرع بثلاثة أضعاف.
- تعلم كيف تحلل الكتاب وتستخراج الفوائد بسرعة .
- استخدم أربع طرق لتحديد النقاط المهمة بمهارة.
- التدريب على توسيع مجال الرؤية Peripheral Vision.
- تعلم كيف تستثمر وقتك وجهدك في القراءة المفيدة.
- زيادة الإنتاجية وتوفير الوقت والانطلاق إلى مستويات جديدة بالأداء.

# أسرار القراءة التصويرية تنشر لأول مرة

- تصفح من 10،000 الى 100،000 كلمة / دقيقة.
- تمرين التركيز الذي ساعد آلاف البشر.
- أضعاف سرعة القراءة من 3 تدريبات فقط.
- اقرأ بعقلك لا بعينك ولا بأذنك.
- تعرف على الهايكو وقانون 20/80.
- تصفح كتابا بأكمله في خمس دقائق.
- تمارين تدريب الجزء الأيمن والجزء الأيسر من الدماغ وطرق ربطهما.
- تقنيات الاسترخاء الذاتي وأهمية استخدامه في استرجاع المعلومات.
- تمرين العين 3Dالسحرية.
- تقنيات زيادة سرعة القراءة واستدعاء كتاب من 250 صفحة في خلال ساعة.





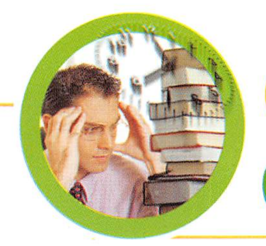
## الكتاب موجه إلى كل من يعاني من:

- البطء في القراءة.
- السرحان أثناء القراءة وقلة الاستيعاب.
- عدم وجود وقت للقراءة.

## وفي حالة كثرة:

1. التقارير والمذكرات.
2. الكتب العامة والمتخصصة.
3. الجرائد والمجلات.
4. كتب المناهج المدرسية.
5. البريد الوارد والمراسلات.








## السيرة الذاتية



## الخبير: المستشار / يوسف حمد الخضر

قدم بتميز أكثر من 2000 دورة في التنمية الذاتية والبشرية ودورات التنمية الإدارية.

استفاد من البرنامج أكثر من 500،000 ألف شخص من 25 دولة عربية وأجنبية.

## الإصدارات:

(صاحب أول اصدارات صوتية على مستوى الوطن العربي)

- ألبوم القراءة السريعة في 21 يوماً - سي دي
- ألبوم مهارات تقوية الذاكرة وتنمية الذكاء - سي دي
- ألبوم الخريطة الذهنية - سي دي

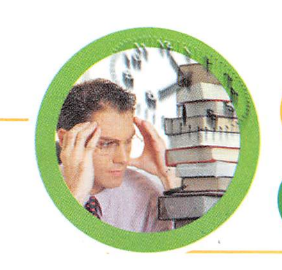
(موقع: www.afaqaudio.com)






## الشهادات التخصصية

- أول مدرب عربي في إدارة المعرفة Knowledge Management من KMInstitute أمريكا وسويسرا.
- الاول الحاصل على ترخيص مدرب معتمد للقراءة التصويرية PhotoReading® على مستوى الشرق الأوسط من مركز مؤسسة إستراتيجيات التعلم- الولايات المتحدة الأمريكية.
- شهادة معتمدة في القراءة الكمية Quantum Reading® - مؤسسة التفكير الإستراتيجي من بريطانيا.
- شهادة معتمدة في التعلم السريع Accelerated Learning®- مؤسسة ديفيد ماير في الولايات المتحدة.
- شهادة معتمدة في الإدارة اليابانية الكايزن Kaizen Managements® - اليابان.
- شهادة معتمدة في العادات السبعة للمتميزين من مؤسسة ستيفن كوفي - أمريكا.

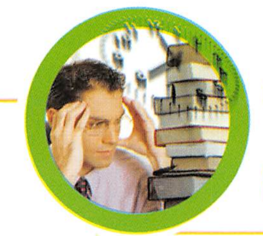




- شهادة معتمدة في إدارة الأولويات من مؤسسة ستيفن كوفي - أمريكا.
- شهادة معتمدة في قدرات غير محدودة ®Unleash the Power Within- مؤسسة توني روبنز Anthony Robbins -الولايات المتحدة.
- 3 شهادات دبلوم بالتنويم الإيحائي الذاتي والجماعي - المملكة المتحدة.
- حاصل على ترخيص ممارس معتمد في NLPمن مؤسسة ABNLP أمريكا.
- حاصل على ترخيص ممارس أول في NLP من مؤسسة Richard Bandler بريطانيا.
- الأول الحاصل على ترخيص مدرب معتمد في القراءة السريعة ®SpeedReading من مركز إستراتيجيات التعلم - الولايات المتحدة -Learning Strategies Corporation.
- مدرب مرخص في القراءة السريعة ®SpeedReading من مركز توني بوزان Buzan Centre- بريطانيا.
- أول مدرب عربي يحصل على شهادة كبير مدربين مرخص في القراءة السريعة ®SpeedReading من مركز توني بوزان Buzan Centre.
- الأول الحاصل على مدرب مرخص في مهارات تقوية الذاكرة وتنمية الذكاء ®Memory Activation- مؤسسة استراتيجيات التعلم في الولايات

المتحدة الأمريكية Learning Strategies Corporation.

- مدرب مرخص في تدريب مهارات تقوية الذاكرة ®Super Memory - من مركز توني بوزان Buzan Centre بريطانيا.
- أول مدرب يحصل على شهادة كبير مدربين مرخص في تدريب الخريطة الذهنية والتفكير الإبداعي ®MindMapping - مؤسسة توني بوزان Buzan Centre في المملكة المتحدة.
- أول مدرب يحصل على شهادة كبير مدربين مرخص في تدريب مهارات العرض والتقديم من مؤسسة توني بوزان Buzan Centre في المملكة المتحدة.
- مدرب مرخص في تدريب اللياقة الذهنية ®Brain GYM من مؤسسة بول دينيسن - الولايات المتحدة.
- شهادة معتمدة في أساليب الاسترخاء Silva Mind Control System - مركز سيلفا - فرنسا.
- باحث في إستراتيجيات التعلم.
- باحث في إدارة المعرفة Knowledge Management
- حاصل على لقب أفضل مدرب للقراءة التصويرية خارج الولايات المتحدة الأمريكية.
- مدرب مرخص في تعليم التفكير ®Six thinking hats من دي بونو لتعليم التفكير- الولايات المتحدة الأمريكية.





- باحث في إستراتيجيات القراءة وزيادة طرق الاستيعاب.
- باحث في التطوير الإداري والتنمية البشرية.
- باحث في طرق أساليب تقوية الذاكرة وطرق تنمية الذكاء.
- عضو بالجمعية الأمريكية لمدربي القراءة التصويرية المحترفين.
- عضو بالجمعية البريطانية لمدربي القراءة السريعة المحترفين.
- عضو بالجمعية البريطانية لمدربي تقوية الذاكرة المحترفين.
- عضو بجامعة Mastery University لأنتوني روبنز .



# الشهادات الحاصل عليها









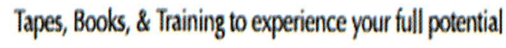












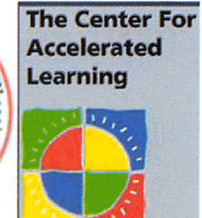












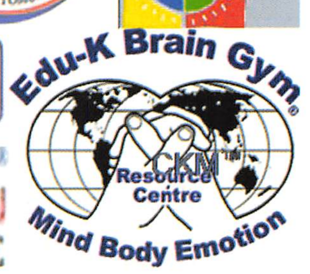


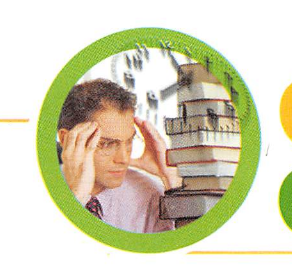












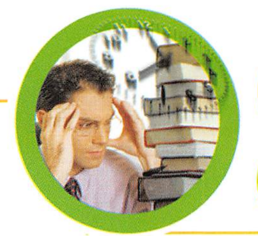


## ورش العمل التي يقوم بتنفيذها بتميز:

- فن الإنجاز السريع.
 دورة الاتصال الفعال
- البرمجة اللغوية العصبية السريعة وفن الاتصالات الفعالة.
- دورة لغة الجسد والتأثير
- الإدارة اليابانية الكايزن – Kaizen Management
- فن إدارة الضغوط.
- إدارة المعرفة Knowledge Management المستوى المؤسسي.
- إدارة المعرفة Knowledge Management – المستوى الإنتاجية الفردية
- تطبيقات الخريطة الذهنية الإلكترونية.
- القراءة السريعة في مجال الأعمال
- القراءة التصويرية باستخدام كامل القدرات.
- تقوية الذاكرة وتنمية الذكاء.(المستوى الأول)
- تقوية الذاكرة وتنمية الذكاء. ( المستوى الثاني)
- قوة الطاقة البشرية
- العمل الجماعي وبناء فرق العمل



- الخريطة الذهنية والإبداع.
- فنون العصف الذهني للمدير الفعال.
- مهارات العرض والإلقاء.
- الكفاءة الشخصية.
- تطوير القدرات الذهنية للمدير الفعال.
- تطوير القدرات الذهنية وزيادة الأداء للموظفين.
- مهارات التفاوض والحصول على أكثر مما تريد.
- الذكاءات السبعة وطرق تنميتها.
- فن أنماط التفكير والتميز.
- مهارات التفوق الدراسي.
- إدارة العقل الأيمن - إدارة الخيال.
- هندسة الإلهام وتقوية الحدس.
- تطوير مهارات الأفراد الذهنية في المبيعات.
- الإبداع المؤسسي.
- فن صناعة القادة الأذكياء.
- فن صناعة القرارات الفورية.
- مهارات التدريس المبدع باستخدام كامل قدرات الدماغ.
- التقنيات الحديثة في الإدارة.
- بناء الذات والعمل الجماعي من خلال قبعات التفكير.
- دورة إعداد مدربين - المدرب المتميز أسلوبه وفنونه.





## قيل عنه كمدرب

سهولة انسياب المعلومة، سعة صدر المحاضر ، التمكن من المادة العلمية.

**د. صالح أحمد الراشد**

حضرت عند مدربين عالميين منك تعلمت أشياء لم أجدها عند غيرك. كذلك وجدت الصدق في توصيل المعلومة والتأكد من وصول المعلومة لكل مشارك. وأنا فخور بوجود مدرب متميز مثلك في الوطن العربي.

**د. مصطفى أبو سعد**

عندك صدق في التدريب و قدرة عالية على توصيل المعلومة بشكل رائع. وقد قررت بعد حضوري لدوراتك أن أتقدم لرسالة الدكتوراه. أن أبدأ حياتي من جديد.

**داليا بهبهاني - ماجستير أعلام**

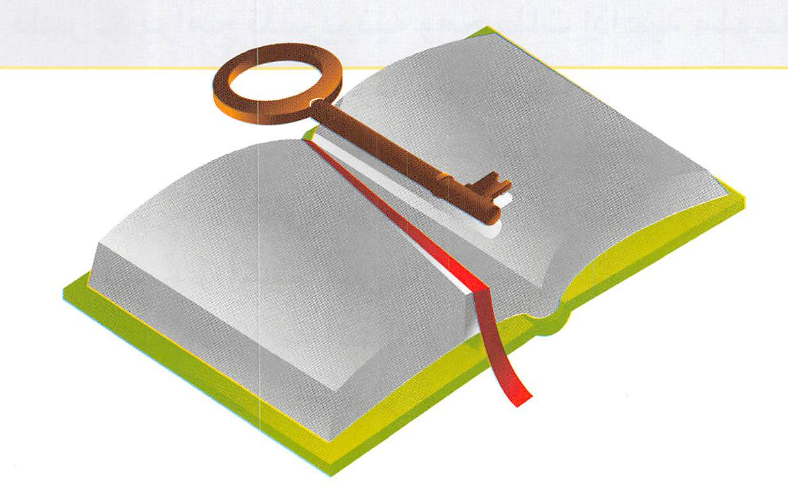
قرأت أكثر من 1000 كتاب خلال سنة. وأصبحت شخصاً آخر وحصلت على وظيفة رائعة. براتب ممتاز.

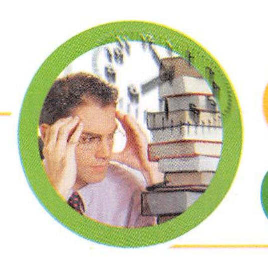
**أماني العقيل - قطاع خاص**



أول شي حبيت أشكرك من كل قلبي على كل الأشياء اللي تعلمتها منك، يمكن ما تدري بس أنت غيرت حياتي أعطيتني دافعاً قوياً ورفعت معدلي إلى امتياز وبالنسبة للقراءة التصويرية أفادتني كثيراً والخريطة الذهنية اللي استفدت منها وقمت أؤلف قصص من الخرائط الذهنية وبعد ذلك اكتب عن كل شي لكي يصبح كتاباً كاملاً وسهل التأليف... أنا الحين والحمد لله نجحت بالثانوية العامة و دخلت كلية الهندسة بالكويت تخصص عماره....... وبس حبيت أشكرك كثيراً..

**عبدالعزيز خالد - طالب بكلية الهندسة - جامعة الكويت**





## نبذة عن المؤلف





- أكثر من عشرين عاماً خبرة واستشارات وتدريب في مواضيع إدارة العقل، خبرة عالمية امتدت على نطاق أربع قارات.
- نشرت له مقالات وأبحاث ومواد تدريبية.
- قدم استشارات خاصة لشيوخ وأمراء في دول الخليج العربي.
- ظهر في برامج تلفزيونية ومحطات إذاعية منوعة.
- استفاد من خدماته شركات ومؤسسات عالمية منها : شركة IBM مصر، أرامكو السعودية، جامعة البحرين، معهد الكويت للأبحاث العلمية، بيت التمويل الكويتي، مؤسسات ووزارات في دول عربية.
- قدم بتميز أكثر من 2000 دورة في القراءة السريعة والقراءة التصويرية وتقوية الذاكرة وتنمية الذكاء والخريطة الذهنية. استفاد من البرنامج أكثر من 500،000 شخص من 25 دولة عربية وأجنبية.



## صدر للمؤلف:




البوم القراءة السريعة
في ٢١ يوم - سي دي




البوم مهارات تقوية الذاكرة
وتنمية الذكاء - سي دي

البوم الخريطة الذهنية - سي دي

الشركة العصرية للطباعة
● ت: 22423543 ● ف: 22420364